

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DOUTORADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LÍGIA RIBEIRO E SILVA GOMES

**O YOGA NO SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO (SOE) EM
VITÓRIA: AMBIVALÊNCIAS ACERCA DOS SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS
A UMA PRÁTICA CORPORAL ORIENTAL**

ORIENTADOR:

Prof. Dr. FELIPE QUINTÃO DE ALMEIDA

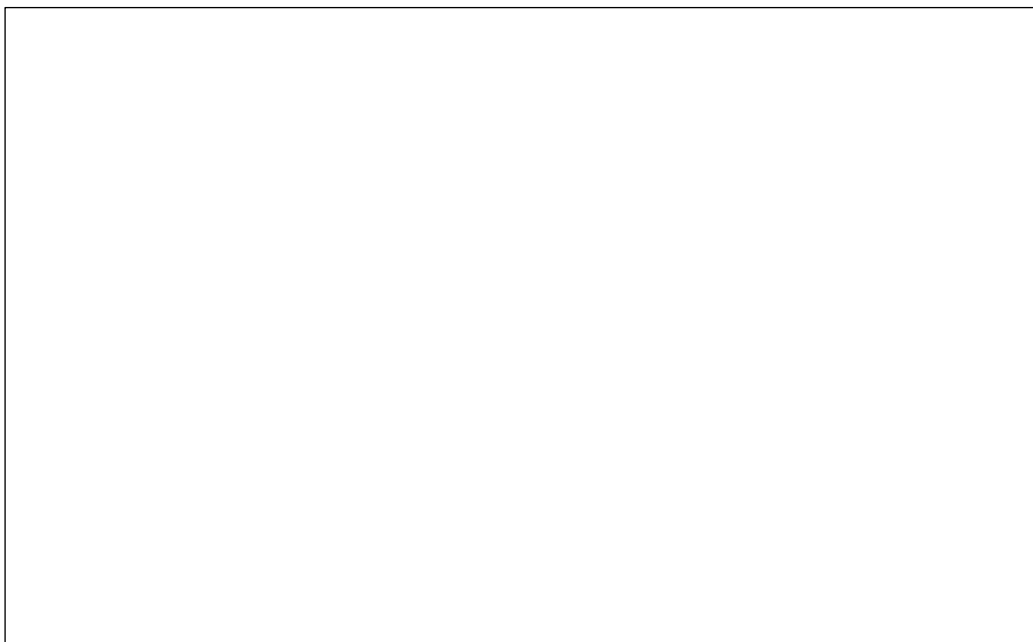
CO-ORIENTADOR:

Prof. Dr. EDUARDO LAUTARO GALAK

VITÓRIA

2018

FICHA CATALOGRÁFICA



Segunda folha (verso da folha de rosto na versão impressa):

Parte posterior da folha de rosto onde deve conter os dados de catalogação-na-publicação (ficha catalográfica), *elaborada por bibliotecário devidamente registrado no Conselho Profissional da Classe*, de acordo com o código de Catalogação Anglo Americano – AACR. (Manual, 2.3.1.1 b) p. 40).

LÍGIA RIBEIRO E SILVA GOMES

**O YOGA NO SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO (SOE) EM
VITÓRIA: AMBIVALÊNCIAS ACERCA DOS SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS
A UMA PRÁTICA CORPORAL ORIENTAL**

Tese apresentada ao Curso de Pós-graduação
em Educação Física do Centro de Educação
Física e Desportos da Universidade Federal do
Espírito Santo, como requisito para obtenção
do grau de Doutora em Educação Física.

Orientador:
Prof. Dr. Felipe Quintão de Almeida

Co-orientador:
Prof. Dr. Eduardo Lautaro Galak

VITÓRIA

2018

Lígia Ribeiro e Silva Gomes

O yoga no serviço de orientação ao exercício (soe) em Vitória/ES: ambivalências acerca dos significados atribuídos a uma prática corporal oriental

Tese julgada adequada para a obtenção do título de Doutora em Educação Física junto ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF) do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo (CEFD/UFES).

Vitória, 15 de dezembro de 2018.

Banca Examinadora

Orientador

FELIPE QUINTÃO DE ALMEIDA

Co-orientador:

EDUARDO LAUTARO GALAK

Avaliadora interna:

MARIANA ZUANETI MARTINS

Avaliadora interna

LIANA ABRÃO ROMERA

Avaliador externo:

JOSÉ GERALDO SOARES DAMICO

Avaliador externo:

DEONIR LUÍS KUREK

Vitória, dezembro de 2018

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus filhos, Maria Luiza e Pedro, ao meu companheiro Ivan e a minha mãe Maria Izabel.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu companheiro de vida, Ivan Marcelo Gomes, pelo incentivo e amor; sem ele não estaria defendendo esta tese. Agradeço aos meus filhos Malu e Pedro, pois eles alegram os nossos dias, mesmo com o volume e a intensidade do trabalho. É certo que com vocês a vida fica mais doce e leve.

Agradeço à SEMUS por permitir a realização do estudo, aos professores do SOE que me acolheram como pesquisadora e aos colaboradores desta pesquisa. Muito obrigada por compartilharem experiências intensas neste período.

Agradeço ainda ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, ao DG/CEFD e LESEF. Ao primeiro, por poder realizar a pesquisa com a temática e as objetivações que moviam meus interesses acadêmicos. Ao segundo, porque possibilitou meu afastamento para realizar esta pesquisa, cumprindo as necessidades exaustivas de um trabalho de campo. Ao terceiro, por poder partilhar momentos acadêmicos, momentos de lazer e, com isso, fortalecer os laços de amizade.

Agradeço às amigas que fiz no trajeto do doutorado, Alessandra e Angélica, que, durante todo esse percurso, foram imprescindíveis para o amadurecimento das primeiras ideias referentes ao projeto de pesquisa, em especial, nos espaços das discussões acadêmicas. Além das preocupações acadêmicas, estiveram presentes e me ajudaram a suportar as muitas angústias e dores que um processo de doutoramento acarreta; não menos importante, as boas conversas entre cafés, doces, cervejas e salgados. Esses momentos foram imprescindíveis para manter o equilíbrio. Muito obrigada às duas.

Agradeço a Ueberson Ribeiro (meu amigo) e a Luciana Caliman, que estiveram na primeira banca de qualificação do projeto, momento em que apontaram suas fragilidades iniciais. Suas indicações atentas e precisas mostraram o caminho que eu deveria trilhar no percurso da pesquisa. A ambos, muito obrigada.

Agradeço a José Geraldo Damico e a Mariana Martins, porque, ao participarem da qualificação II da tese, foram precisos ao identificar as arestas e os descompassos do meu trabalho naquele momento. Suas leituras deram o impulso que faltava as minhas

análises. E, ainda, porque toparam continuar na empreitada das análises de minha pesquisa de doutorado nesta defesa. Muito obrigada.

Agradeço à Liana Romero pela disposição em participar desse momento, que é importante em minha vida. Obrigada por participar deste momento e por partilhar de sua companhia na Ufes. Obrigada, ainda, à Diko (Deonir Kurek), porque teve a disposição de vir participar de minha defesa. Além da tese, você faz parte de minha trajetória acadêmica e pessoal, e a conhece. Sempre tive grande admiração por você. Obrigada pela amizade.

Agradeço aos meus sogros Osmar e Nilda e à minha cunhada Silvia por estarem atentos aos muitos desafios da carreira acadêmica, deslocando-se do Paraná para ficar com os meus filhos nas muitas viagens aos congressos. Muito obrigada!

Agradeço à Maria Izabel e ao José Pereira, meus pais; a eles sou grata pela vida, sobretudo pela formação de minha identidade nordestina. Ao meu pai (*in memoriam*), pela presença doce e pela alegria de viver em família. A minha mãe, mulher forte e determinada. Mãe de onze filhos, pedagoga e poeta, sobretudo uma trabalhadora, incansável, que, apesar dos grandes desafios a que a vida a expôs, me mostrou que pela poesia e pela música a vida ganha outro tom. À minha primeira família de dez irmãos - sete mulheres (contando comigo) e quatro homens -. Porque com eles a vida ganhou especial contorno, em especial no que se refere a compartilhar e dividir sentimentos, tristezas e alegrias que embalavam nossos dias.

Agradeço aos meus orientadores Felipe Quintão de Almeida e Eduardo Galak: sem vocês esta tese não teria sido construída. Saliento que deram conta das minhas inseguranças, dos meus tropeços; agradeço, sobretudo, pela atenção e pela disposição de estar atentos às minhas necessidades acadêmicas. Muito obrigada.

GLOSSÁRIO

Abhinivesa: medo da morte.

Anga: O corpo como um todo ou um membro do corpo. Uma categoria da prática de yoga, mais conhecida por ser uma parte da prática de yoga.

Ânanda (“bem aventurança”): no Vedanta, a felicidade Suprema do Si Mesmo que não é considerada como uma qualidade divina, mas como a própria consciência da Realidade.

Ananda Yoga: é um sistema de Hatha-Yoga estabelecido por Kriyananda, um discípulo de Paramahansa Yogananda, que se baseia nos ensinamentos de Yogananda da Self-Realization Fellowship (SRF) e Yoga Satsanga Society of Índia.

Ananta: Serpente mítica

Anusara Yoga: é um sistema de yoga que baseia suas aulas na ideia do tantrismo não-dual. É uma escola de Hatha-Yoga

Asta: oito.

Aparigraha: não acumular objetos.

Asmitâ: qualidade de “eu sou”.

Astãnga-yoga: yoga das oito partes (Hatha yoga)

Âsanas: (assento, postura). O assento sobre o qual repousa o yogin ou a yoginî. A postura que é o terceiro membro (anga) do Yoga Ótuplo de Patanjali.

Âtman: alma individual

Âyur-veda: (“ciência da vida”). O sistema da medicina própria da Índia (ou Ayurveda).

Avidyâ (“ignorância”). A ignorância espiritual, a raiz de todo o sofrimento humano e causa da prisão do ser aos estados egóicos da consciência.

Bhângâvad-gita (“cântico do senhor”). O mais antigo e o mais popular dos textos do Yoga que contém os ensinamentos transmitidos a Arjuna pelo Senhor Krshna.

Bhakti: devoção

Bhakti-Yoga (Yoga da devoção): um dos principais ramos ou caminhos do yoga.

Brahma: o Deus criador da famosa tríade de divindades do Hinduísmo medieval chamado trimûrti. Os outros dois são Vishnu (o Preservador) e Shiva (o Destruidor ou transformador).

Brahaman: Segundo o Vedanta, o absoluto, o fundamento transcendente da existência distinto de Brgahma, o criador.

Brâhmaņa: um membro da casta sacerdotal da sociedade hindu, um brâmane.

Bandhas (“veículo”). Vinculação ao mundo dos fenômenos, causada por karma e oposta e libertação (moksha). “Trava” - uma técnica usada no Hatha-Yoga para prender a força vital em certas partes do corpo.

Bikram-Yoga: é um sistema de yoga que Bikram Choudhury sintetizou a partir de técnicas tradicionais de hatha-yoga.

Budismo: uma religião e filosofia baseada nos ensinamentos de Buda. Tem aproximadamente 2.500 anos.

Buddha (desperto). Título de Gautama, fundador do Budismo.

Buddhi (intelecto, sabedoria). A faculdade cognitiva superior e intuitiva, faculdade da sabedoria.

Cārvāka: materialista

Citta-vṛtti: atividades da mente.

Çruti: audição revelação.

Dharma (“suporte”). A lei ou ordem cósmica. A moral ou a virtude concebida como um dos adjetivos legítimos do ser humano (purusha artha) sancionados pelo Hinduísmo. É compreendida como manifestação ou reflexo da lei divina.

Darshana (“visão”). Visão externa ou interna. O ato de ver um adepto realizado, considerado pelo proveitoso. Um sistema filosófico ou doutrinal. Escola de pensamento.

Dhârâna (“suportação”). A concentração, o sexto membro (anga) do Yoga Óctuplo de Patanjali, que consiste na fixação prolongada da atenção num único objeto e leva a meditação .

Dhyâna (“meditação”). Absorção meditativa ou contemplação, o sétimo membro (anga) do Yoga Óctuplo de Patanjali, compreendido como um aprofundamento da concentração (dhârâna).

Durgâ (“plenitude feminina”). Importante deusa do panteão hinduísta

Dvesa: aversão.

Guru (“pesado”). Mestre espiritual.

Hatha-Yoga (Yoga forte ou yoga da força). O yoga da disciplina física que almeja ao despertar do poder da serpente (kundalini shakthi) e à criação de um corpo divino e indestrutível (divya deha).

Hinduísmo: é a principal religião indiana, se constitui por ser uma união de crenças e estilo de vida. Se origina da cultura védica e surge aproximadamente em 3.000 a. C.

Īshvara (“regente”). O ser divino. O criador. No Yoga de Patanjali Īshvara é explicado como o Si especial.

Isvara pranidhâna (“devoção ao Senhor”). Uma das práticas de autocontrole (nyama) no Yoga de Patanjali.

Ishta-devatâ (divindade escolhida). A divindade predileta de um praticante espiritual.

Iyengar Yoga: Escola de yoga atual derivada da Hatha-Yoga. Fundada por Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, mais conhecido como B.K.S. Iyengar

Jainismo (ou jinismo). É uma das religiões mais antigas da Índia, juntamente com o hinduísmo e o budismo, compartilhando com este último a ausência da necessidade de Deus como criador ou figura central. Considera-se que a sua origem antecede o bramanismo, embora ela seja mais provável que tenha surgido na sua forma atual por volta do século V a.C., como o resultado da ação religiosa do Mahavira. Tem como seu símbolo a suástica ou cruz suástica. A suástica no Jainismo representa o sétimo Jina (Santo).

Jnâna (“gnose, conhecimento”). Dependendo do contexto este termo pode significar quer seja gnose ou conhecimento convencional, podem ser libertadores.

Jnâna-marga: caminho de conhecimento.

Jîva-âtman (“alma vivente”). Alma individual enquanto diversa do Si.

Jînâna Yoga (“Yoga da sabedoria”). Yoga não-dualista de sabedoria autotranscendente.

Kâlî: a deusa negra do hinduísmo que destrói as ilusões.

Kapila: o criador da tradição do Samkhya, a quem se atribui a autoria do Samkhya-Sûtra.

Karman (“ação”). A atividade em geral. O karma ou o efeito sutil causado pelas ações e volições de um indivíduo não-iluminado, responsável pelos seus renascimentos e pelas vidas futuras.

karma-marga: rituais de sacrifícios.

Karma-Yoga (“Yoga da ação”). Um dos principais tipos do yoga que consiste na prática autotranscendente de ações conforme ao ser íntimo da pessoa e as suas obrigações morais.

Klesas: sofrimento.

Krishna (“o que atrai”). Um antigo adepto que depois foi deificado, enquanto encarnação do Deus Vishnu, transmitiu ao príncipe Arjuna as instruções registradas no Bhagavad-Gita (Avâtara do Deus Viṣṇu).

Krsnamacharya: filho dos fundadores do Yoga moderno

Kundalinî (“enrodilhada”). O poder da serpente (Kundalinî Shakti), que permanece adormecida no centro psicoenergético mais baixo do corpo. Seu despertar, é o objetivo central do Tantrismo e do Hatha-Yoga.

Laya-Yoga (“dissolver-se”). Uma das escolas de yoga que se utiliza de uma técnica de sedação da emotividade, que leva o praticante a um estado de relaxamento profundo, muito parecido com o estado de sono REM.

Mâhabhârata: uma das duas grandes epopeias nacionais da Índia, que conta a grande guerra ocorrida entre Kauravas e os Pândavas (partido de Arjuna). A epopeia tem muitos trechos doutrinários dentre os quais o Bhagavad-Gita e o Moksha-Dharma.

Mandir: templo.

Mantra: som sagrado que dá à mente o poder de transcender e transcender os estados comuns de consciência. O mantra pode ser uma única sílaba “seminal” (bija), como om, ou toda uma frase de sons e palavras que podem ou não ter um significado explícito.

Mâyâ (“medida”). O poder divino de medida. A ilusão ou o mundo ilusório.

Mudrâ (“selo”). Um gesto das mãos ou postura do corpo que, além de ter significado simbólico, conduz a energia vital do corpo de uma maneira específica.

Namastê: Cumprimento e saudação típico do sul da Ásia, que significa “eu saúdo a você”, na tradução para o português. Este termo utiliza-se principalmente na Índia e no Nepal por hindus, sikhs, jainistas e budistas. Para o português o sentido está em considerar que há um deus dentro de cada indivíduo. Assim, procede: o deus que habita em mim, saúda o deus que habita em você.

Nirodha (“restrição”). No Yoga de Patanjali, o processo pelo qual se põe fim aos “remoinhos” (vritti) da mente.

Nidrâ: adormecer, dormir especialmente de modo profundo, sono, sonolência. Ni - prefixo para dentro, para baixo. Radical drâ – dormir.

Niyama: O segundo membro do Yoga Óctuplo de Patanjali, que consiste na prática da pureza, do contentamento, da paciência (tapas), do estudo (svâdhyâya) e da devoção ao senhor (Îshvara-pranidhana).

parama-âtman (“Supremo, Si Mesmo”. Escreve-se Paramâtma). O Si mesmo transcendente diverso do eu empírico e anímico.

Paramparâ: um após o outro ou sucessão.

Prakriti (“procriadora”). A natureza que não é senciente, consciente no fundamento eterno e transcendente. A matéria, a natureza que é composta por três gunas.

Prâna (“Vida”). A vida em geral, a força vital que sustenta o corpo, a qual tem cinco formas principais: prâna, apâna, samâna, udâna e vyâna. A respiração enquanto manifestação externa da força vital.

Pranâma: a cognição válida, uma das atividades mentais identificadas por Patanjali.

Prânayâma: controle da respiração. A cuidadosa ordenação (ou expansão, âyâma), que é o quarto membro do Yoga Óctuplo de Patanjali.

Prathyahara (“recolhimento”). A inibição ou o recolhimento dos sentidos, quinto membro do Yoga Óctuplo de Patanjali.

Purânas: textos sagrados.

Puruṣha (“homem”). Nas tradições do Yoga e do Samkya, o Si Mesmo transcendente, o Espírito, a Consciência (cit), na medida em que se distingue da individualidade finita (jīva).

Râga: gosto.

Raja (de raiz verbal raj, excitar-se). A qualidade ou princípio da atividade, do dinamismo, o que é uma das três qualidades (gunas) primárias da natureza (prakriti).

Raja-Yoga (Yoga real). Designação tardia do Yoga Ótuplo de Patanjali, inventada para contrapor-lo ao Hatha-Yoga.

Râmâyana: uma das epopeias nacionais da Índia, que conta a história do herói Râmã.

Rahasya: obras secretas

Rig-veda (“conhecimento sagrado do louvor”). O hinário védico mais antigo. As escrituras mais sagradas dos hindus.

Rishis: uma espécie de sábio antigo que via os hinos dos Vedas.

Samâdhi (“êxtase”). O oitavo membro do Yoga Ótuplo de Patanjali. Consiste na identificação temporária entre sujeito e objeto e tem duas formas principais: êxtase consciente (samprajnâta-samâdhi), que inclui uma variedade de pensamentos que surgem espontaneamente, o êxtase supra consciente (asamprajnâta-samâdhi), no qual não há ideação nenhuma. Também entendido na prática como sentar junto, reunir.

Sadhus (“bom”). Um asceta virtuoso.

Samhitâ: colocar junto

Samkhya (numeração ou classificação perfeita). Uma das seis escolas clássicas do pensamento do hinduísmo, que trata da classificação dos vários princípios (tattva) ou categorias da existência.

saṃskāra: ciclo da existência.

Samkhyakârikâ: o mais antigo texto sobrevivente da escola Samkhya de filosofia hindu.

Santosa: contentamento.

Sarasvatî: um grande rio que corria pelo coração do território Védico. Uma deusa védica que personifica o rio e as artes.

Sat-Sanga (“associação com o real”). Prática espiritual de frequentar a companhia dos santos, sábios e adeptos realizados, que comunicam a Realidade (sat) suprema.

Shakti (“poder”). O aspecto feminino de Deus, sua energia, fundamental para a metafísica e a espiritualidade do Shaktismo e do Tamtrismo.

Siddha: (“completo”). O adepto realizado que alcançou a perfeição (siddhi).

Sidhi (“perfeição, completude”). A perfeição espiritual, ou seja, a realização de uma identificação perfeita com a Realidade-suprema; a libertação (moksha). Um poder

paranormal, especialmente um dos oito grandes poderes que acompanham a perfeição da qualidade do adepto.

Sivananda yoga: escola de yoga que segue os ensinamentos de Swami Sivananda. É uma forma não proprietária de hatha-yoga, na qual o treinamento se concentra em uma abordagem integradora das disciplinas yoguins.

Skhismo (ou siquismo) é uma religião monoteísta fundada em fins do século XV no Punjab (região dividida entre o Paquistão e a Índia) pelo Guru Nanak (1469-1539). É por vezes retratado como o resultado de um sincretismo entre elementos do hinduísmo e do Islamismo e Sufismo

Shiva (“benigno”). A divindade, mais do que qualquer outra do panteão hindu, serviu de modelo para os yogins no decorrer das eras. (Deus da destruição ou transformação).

Smriti (“memória, sabedoria lembrada”). A tradição enquanto distinta da revelação (shruti).

Sauca: pureza

Somatic Yoga: desenvolvido por Eleanor Criswell. Basea-se nos princípios somáticos da yoga amparada pela neurociência. Integra as escolas de Hatha-Yoga, Raja-Yoga e nos ensinamentos de Patanjali.

Sûtra (“fio”). Um aforismo ou uma obra aforística, como o Yoga-Sutra de Patanjali.

Swami: título nobre dedicado aos grandes mestres de yoga. Aquele que sabe e domina a “si mesmo” ou “livre dos sentidos”

Svâdhyâya (“estudo de si mesmo”). O estudo dos textos sagrados e o estudo da própria psique por meio da meditação.

Tai Chi Chuã ou Taiji Quan: é uma arte marcial chinesa interna, parcialmente baseada no bagua. Este estilo de arte marcial é reconhecido também como uma forma de meditação em movimento.

Tamas (“escuridão”). O princípio da inercia. Uma das três qualidades (gunas) da natureza.

Tapah: ascese ou disciplina.

Tattva (“realidade”). A Realidade suprema. Um princípio ou categoria da existência, como a mente superior (budhi), a mente inferior (manas), os sentidos (indriya) e os elementos materiais (bhúta).

Upanishads: sentar aos pés do mestre. Tipo do texto sagrado, esotérico, hindu que expõe a metafísica do não-dualismo (Advaita Vedânta); esses textos são considerados a última fase de revelação (Shruti) védica.

Yama: (“disciplina”). O deus da morte. O primeiro membro do Yoga Óctuplo de Patanjali que compreende cinco preceitos morais de validade universal.

Yoga: (“União”). A prática espiritual ou mística em geral. Uma das seis escolas clássicas do pensamento hindu, formulada por Patanjali em seu Yoga-Sûtra.

Yogin: um praticante de yoga

Yogins: praticantes de yoga

Yoginî: uma praticante de yoga

Vasanâ (“traço, marca”). Desejo. No Yoga de Patanjali, a concatenação dos ativadores subliminares (samskâra) depositados nas profundezas da mente em decorrência das ações e volições passadas. Há a necessidade de que se dissolvam para que possa ocorrer a libertação (moksha) ou iluminação (badha).

Veda: verdade

Vedânta: a tradição filosófica predominante no hinduísmo que ensina que a realidade é não-dual (advaita).

Vidyâ (“sabedoria, conhecimento”). Nos contextos espirituais significa sabedoria libertadora, oposta ao conhecimento puramente mental.

Viniyoga: prática de yoga focada no indivíduo, levando em conta suas aspirações, suas possibilidades, sua saúde, seu entorno, sua forma de vida e sua cultura.

Viparyaya (“erro”) segundo Patanjali, uma das atividades mentais (vritti) que tem de ser eliminada.

Vikalpa: fantasia

Vipassana: técnica rigorosa de meditação indiana.

Vishnu (“o que penetra todas as coisas”). A divindade adorada pelos Vaishnavas e bhâgavatas, cuja duas encarnações (avâtaras) mais famosas foram Râma e Krishna.

Vyoga: separação

Vyâsa: o arquétipo do sábio compilador e autor do hinduísmo.

Zazen: sentar com a mente aberta. Estado meditativo profundo.

Zen: Relativo à seita do Budismo Japonês e significa estar calmo.

ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 1	Prática de yoga	56
Figura 2	Prática de yoga	56

GRÁFICOS

Gráfico 1	Quantidade de entrevistados (turma da noite)	42
Gráfico 2	Quantidade de entrevistados por bairro (turma da manhã).....	42
Gráfico 3	Renda Salarial das famílias do/as alunos/as da noite.....	44
Gráfico 4	Renda Salarial das famílias dos/as alunos/as da manhã	44
Gráfico 5	Grau de escolarização (noite).....	45
Gráfico 6	Grau de escolarização (manhã)	45
Gráfico 7	Práticas corporais utilizadas durante a semana (turma manhã).....	64
Gráfico 8	Religião professada pelo participante da turma da manhã.....	65
Gráfico 9	Práticas corporais semanais utilizadas durante a semana (turma noite)	67
Gráfico 10	Orientação religiosa do grupo da noite	69
Gráfico 11	Viagens Turísticas (turma da manhã)	115
Gráfico 12	Viagens Turísticas (turma da manhã)	116
Gráfico 13	Utiliza tratamentos de saúde.....	155
Gráfico 14	Utiliza tratamentos alternativos de saúde	156
Gráfico 15	Tempo dedicado à prática religiosa.....	179
Gráfico 16	Frequência da participação a cultos ou a atividades religiosas.....	180
Gráfico 17	O que mais gosta na prática do yoga.....	183
Gráfico 18	O que mais gosta na prática do yoga	183

TABELAS

Tabela 1 – Identificação dos alunos por nome e turma	68
--	----

LISTA DE SIGLAS

CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CLS	Conselhos Locais de Saúde
CREF	Conselho Federal de Educação Física
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IDH	Índice de Desenvolvimento Humano
NASF	Núcleo de Apoio à Saúde da Família
OMS	Organização Mundial de Saúde
PCA	Práticas Corporais Alternativas
PIC	Práticas Integrativas Complementares
PMV	Prefeitura Municipal de Vitória
PNPIC	Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PNSI	Políticas Nacionais de Saúde Integrada
PBPMS	Programação Básica do Plano Municipal de Saúde
SEMUS	Secretaria Municipal de Saúde
SOE	Serviço de Orientação ao Exercício
SUS	Sistema Único de Saúde
UBS	Unidades Básicas de Saúde
UERJ	Universidade do Estado do Rio de Janeiro
UFDG	Universidade Federal da Grande Dourados
UFES	Universidade Federal do Espírito Santo
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro
UFSC	Universidade Federal de Santa Catarina
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas

RESUMO

Esta pesquisa tem como tema o Hatha-yoga no Serviço de Orientação ao Exercício no serviço público na cidade de Vitória (ES). O objetivo geral é “analisar os significados que professores e usuários atribuem ao Hatha-yoga no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) na cidade de Vitória”. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, em que foi realizada uma pesquisa de campo com duração de um ano e sete meses, de março de 2016 a setembro de 2017. A amostra ocorreu em duas turmas de yoga, uma pela manhã e a outra à noite. Pela manhã, as aulas eram ministradas por uma professora, e à noite, por um professor, ambos profissionais do campo da Educação Física. Os usuários do serviço das duas turmas e os professores foram os colaboradores da pesquisa. As estratégias metodológicas utilizadas foram: observação participante, com a utilização de um diário de campo, oportunidade para realizar anotações dos rituais e principais acontecimentos das aulas; entrevistas semiestruturadas com os colaboradores que se propuseram a ajudar; e, por fim, a aplicação de questionários entre os colaboradores. Com as análises dos dados, ficou evidenciado que o yoga do SOE se constitui por uma prática híbrida, com características próprias, de forma que não se parecia com o yoga das academias e institutos de yoga. Mostrou-se atualizado e *ressignificado*, sendo identificado como uma prática exemplar da cultura global, que carrega em si vestígios de sua tradição. Foi marcado como um sistema simbólico que se constituía por uma religiosidade própria, com traços cristãos, nesse sentido ambivalente, porque não era nem o yoga que carrega aspectos da cultura oriental, nem uma prática corporal da cultura do *fitness*, mas servia para o fortalecimento das identidades contemporâneas a partir das objetivações e motivações importantes aos dois grupos. Assim, foi identificada a construção de um *habitus* que estrutura o espaço e conforma o que tem se convencionado chamar de yoga do SOE. O yoga servia de ferramenta para curar alguns sintomas inerentes à vida contemporânea, quais sejam: ansiedade, depressão, insônia, baixa autoestima. Foi identificado como uma espécie de ascese contemporânea que sacraliza o corpo e a mente, numa relação reflexiva e coletiva.

Palavras-chave: Yoga. SUS. Educação Física. Ascese.

ABSTRACT

This research study is based on the theme of Hatha Yoga in the Exercise Guidance Service (Serviço de Orientação ao Exercício) in the public service of Vitória (Espírito Santo, Brazil). The general aim is “to analyze the meanings attributed by teachers and users to Hatha Yoga in the Exercise Guidance Service (SOE) in the city of Vitória”. It is a qualitative research based on field research carried out during one year and seven months, from March 2016 to September 2017. The sample was collected in two yoga classes, one in the morning and the other in the evening. In the morning, the classes were taught by a female teacher, and in the evening, by a male teacher, who were Physical Education professionals. The service users from the two groups and their teachers were the research collaborators. The following methodological strategies were used: participant observation, by using a field diary for making notes of the rituals and main events of the classes; semi-structured interviews with the collaborators who proposed to participate in the study; and, finally, questionnaires applied to the collaborators. The data analyzed showed that the SOE yoga is a hybrid practice, with its own characteristics, which did not resemble the yoga practiced in gyms and yoga institutes. The SOE yoga has proved to be updated and *re-signified*, being identified as an exemplary practice of global culture, which carries the traces of its own tradition. It was marked as a symbolic system that was constituted by a peculiar religiosity, with Christian traits, in this sense ambivalent, because it was neither a yoga that carries aspects of Eastern culture nor a corporal practice of the fitness culture, but it served to strengthen the contemporary identities based on the objectifications and motivations of the two groups. Therefore, the study identified the development of a habitus that structures the space and conforms what has been named the SOE yoga. Yoga served as a tool to cure some symptoms inherent to contemporary life, namely: anxiety, depression, insomnia, low self-esteem. It was identified as a kind of contemporary ascesis that sacralizes the body and mind in a reflexive and collective relationship.

Keywords: Yoga. SUS. Physical Education. Ascesis.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	21
1 PERCURSO METODOLÓGICO	35
1.1 O SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (SOE): O <i>LOCUS</i> DO HATHA-YOGA GRATUITO.....	40
1.2 A PESQUISADORA, O CAMPO DE PESQUISA, AS AULAS E OS COLABORADORES.....	50
1.2.1 SOBRE AS AULAS E OS COLABORADORES	58
2 O YOGA DA TRADIÇÃO INDIANA: SUAS CARACTERÍSTICAS, A RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA E OS SEUS USOS NO SOE	71
2.1 O YOGA CLÁSSICO DE PATAÑJALI	78
2.2 O YOGA (RE)VISITADO NO OCIDENTE: O CASO BRASILEIRO	88
2.3 O HATHA-YOGA E A RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA	94
2.4 O YOGA E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PIC)...	98
3 YOGA COMO UM SISTEMA SIMBÓLICO E ARBITRÁRIO: A INCORPORAÇÃO DAS NECESIDADES SOCIORELIGIOSAS DOS USUÁRIOS NO SOE	106
3.1 AS AULAS DE YOGA NO SOE COMO UM ARBITRÁRIO CULTURAL E SUA REELABORAÇÃO.....	110
3.2 O GOSTO COMO POTENCIALIZADOR DE UM <i>HABITUS</i> NO YOGA DO SOE.....	127
4 O ESTILO DE VIDA E AS ESCOLHAS DOS INDIVÍDUOS CONTEMPORÂNEOS: RELAÇÕES AMBIVALENTES NO CAMPO DE PESQUISA.....	139
4.1 UM DIÁLOGO POSSÍVEL: APROXIMAÇÕES CONCEITUAIS ENTRE ANTHONY GIDDENS E PIERRE BOURDIEU.....	140
4.2 O YOGA COMO ELEMENTO NAS CONSTRUÇÕES IDENTITÁRIAS DOS USUÁRIOS DO SOE.....	148
4.3 AS APROPRIAÇÕES DA PRÁTICA DO YOGA E A AMBIVALÊNCIA PRESENTE NO SOE.....	159
5 A RELIGIOSIDADE DO YOGA NO SOE: A CONSTRUÇÃO DAS SUBJETIVIDADES E O CUIDADO DE SI.....	175
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	191
REFERÊNCIAS.....	196

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa remete a importantes questionamentos que surgiram ao longo de minha trajetória, em especial ao experimentar o yoga, ainda como professora de Educação Física da rede pública do estado do Paraná. Vejo no yoga uma prática com cosmologia própria, que se distingue das diversas tecnologias corporais que o campo da Educação Física dispõe. Alguns questionamentos sobre a relação do yoga com essa área foram importantes para dar início aos meus interesses investigativos: a) é possível que um professor de educação física possa trabalhar com o yoga tendo uma formação voltada, dito de modo geral, a práticas de rendimento e *performance*, caso do esporte e da ginástica? b) como pode uma prática de tradição oriental ser absorvida pelo público ocidental? c) quais são as razões que fazem uma pessoa buscar essa prática? Estes primeiros questionamentos surgiram porque sou praticante de yoga há 16 anos; mesmo assim, notei certa complexidade em decifrar seus códigos e linguagens.

Articulei esta aproximação buscando na história do campo da educação física, em especial entre as décadas de 80 e 90, propostas inovadoras que inundaram esse período pelo movimento das Práticas Corporais Alternativas (PCA)¹. Os princípios e objetivações eram a não-competição, o autoconhecimento, o alongamento, a flexibilidade, a criatividade, a redução do esforço físico, a oposição ao formal, a lentidão, a valorização da sensação, do suave, da expressividade, da espontaneidade e do bom funcionamento do corpo, permitindo ao indivíduo vivenciar plenamente sua corporeidade em função da integração entre corpo e mente, relação cara ao campo nesse período (COLDEBELLA, 2004; CESANA; SOUZA NETO, 2008).

Para tanto, assumi o yoga ofertado pelo serviço público municipal como sistema simbólico, pois se trata de um produtor de cultura, de um sistema de representação abstrata, de um comunicador de signos e códigos que gera poder e constrói *habitus*, conformado pelos acordos dos signos produtores dos consensos dos campos sociais que, pela teoria *bourdieusiana*,

¹ Utilizarei a classificação de prática corporal, entendendo ser esta uma forma de designar o campo das práticas corporais que se inserem num contexto em que as relações sociais são o contraponto das análises, não a prática em si. Entendo que uma prática corporal, além de se reduzir a uma atividade relativa ao corpo, se relaciona a fenômenos sociais múltiplos. Como as análises dessa pesquisa se amparam no referencial sociológico, esta classificação se aplicará ao yoga.

ocorrem de forma inconsciente (BOURDIEU, 2007). Estes aspectos da teoria *bourdieusiana* serão aprofundados ao longo da tese.

A história do yoga no Ocidente² é marcada pelo movimento contestatório que surge, ao final do século XIX e no início do século XX, em função da oposição às religiões ortodoxas a partir do diálogo surgido com a vinda de mestres *yogins* que possibilitaram a difusão e o conhecimento das religiões orientais. Em meio às novidades que esse movimento trazia, a valorização das individualidades, tomando a subjetividade como espaço para aprofundar as experiências de introspecção, deu lugar a ritos espirituais, místicos e sagrados, com vistas a outras formas de compreender Deus, o ser humano e a natureza (BARROSO, 1999; NUNES, 2008; SANCHES, 2015).

No Brasil, o yoga chega no início do século XX e passa por um processo de *ressignificação*, ficando conhecido como uma prática corporal com fins terapêuticos. A linha do yoga mais utilizada por brasileiros é a do Hatha-Yoga, porque, dentre seus vários sistemas, esta escola se vincula aos benefícios físicos ou à produção de um corpo purificado. Tais aspectos são tratados na Índia de forma mais ampla, abarcando todo o conhecimento de técnicas místicas e esotérica próprias da filosofia hinduísta. O que se vê com essa aparição, atualmente, é uma espécie de metamorfose do yoga indiano, posto que o contato com as linguagens, os códigos, os signos desse sistema disciplinar propiciou apropriações e adaptações de seus sistemas e escolas, adaptando-o às necessidades e crenças do público brasileiro. Este panorama mostra como o yoga foi adaptado à cultura ocidental de uma forma geral e esses aspectos ecoaram no Brasil precipitando outras possibilidades de lidar com essa prática.

No século XXI, no Ocidente, verificou-se uma intensificação do yoga como um produto comercializável; isso porque foi identificado como mais uma prática corporal moderna, que atendia a uma demanda da indústria do corpo, constitutiva das orientações sobre saúde e qualidade, atrelada em especial a discursos sobre cuidados com o corpo. Tudo isso se associou à representação social emanada das orientações sobre saúde e qualidade de vida que a Organização

² De uma forma geral, a noção de ocidente e oriente é mais ilustrativa de uma distinção ideológico-político-social do que geográfica.

Mundial de Saúde (OMS) emitiu, principalmente por classificar o yoga como uma prática eficiente tanto para o corpo quanto para a mente (SANCHES, 2014).

De uma forma diferente das orientações sobre atividade física e saúde, o yoga entra no cenário da Educação Física vinculado a práticas corporais alternativas (PCA), atribuindo-lhe outras determinações.³ Os argumentos que o inserem nesse campo, vinculam-se a princípios de integração entre o corpo e a mente. Neste sentido, abrem-se precedentes para a apropriação do Hatha-Yoga, pois, nesse sistema, o trabalho com a disciplina corporal é mais intenso por potencializar técnicas meditativas. De uma forma ou de outra, a prática do yoga passou a integrar este, apesar de sua aparente contradição, visto que o yoga é um sistema simbólico, pertencente a outra cultura (leia-se oriental), distinguindo-se em muitos aspectos das práticas corporais tradicionalmente ofertadas pela Educação Física. Sua aparição nesta área, contudo, surge em meio às propostas inovadoras e progressistas do final da década de 1980-1990. De uma forma geral, as PCA são caracterizadas por uma série de práticas psicossomáticas de várias origens, como: europeias, americanas e indianas, chinesas. A destacar, dentre elas: *Antiginástica*, de Thérèse Bertherat, a *Eutonia*, de Gerda Alexander, o método *Feldenkrais*, de Moshe Feldenkrais, a Consciência Corporal, o Relaxamento, a Massagem, a Expressão Corporal, a Biodança, a Bioenergética, a Terapia *Reichiana*, a Educação Somática, o *Yoga*, o *Tai Chi Chuan*, etc. (MATTHIESEN, 1998; LORENZETTO; MATTHIESEN, 2008; BARROSO, 1999).

A circulação da produção acadêmica foi simultânea às propostas inovadoras que moviam a área na conhecida crise de identidade, especialmente a partir dos anos 1980, momento em que floresciam novos caminhos que incluíam diferentes práticas corporais, ampliando o diálogo com a cultura corporal. O discurso das PCA apresentava-se como uma alternativa a essa racionalidade (BARROSO, 1999; MATTHIESEN, 2001; LORENZETTO, 2003).

Os argumentos que envolviam noção de saúde e corpo passaram a integrar discursos sobre energia, espiritualidade, cosmo supra-consciência, natureza, energia sutil, meditação, holismo, etc. Pretendia-se, com isso, construir um corpo livre dos condicionantes sociais, um corpo autônomo, *sobretudo um corpo para si*. O movimento que agregou as PCA estava à procura do corpo natural, “perdido” com o avanço da modernidade (RUSSO, 1993).

³ Esse processo ocorreu no final da década de 1980, perdurando até a atualidade.

Inicialmente, os argumentos voltaram-se à integração das PCAs com a Educação Física, de forma a não se contrapor à área. Objetivo das propostas era “minimizar os esforços”, “diminuir a velocidade”, “educar para a sensibilidade”, para “a não competitividade”, “a não exaltação da forma e volumes corporais”, “a não fragmentação entre corpo e mente”, o “equilíbrio e o reequilíbrio”, a “energia vital/saúde e doença”, a “espiritualidade e natureza”. Esse rol de propostas afetou/reestruturou o campo acadêmico, oferecendo outras formas de educação do corpo, que, se é possível afirmar, tentaram quebrar paradigmas.

O campo da educação física assistiu, então, ao surgimento de várias práticas corporais alternativas (PCA), ou de novas terapias corporais alicerçadas na psicanálise, em especial na teoria reichiana. Uma delas, a antiginástica, tem como mentora a fisioterapeuta Thérèse de Bertherat. Trata-se de uma ginástica surgida na França nos anos 1970, que, a partir dos conhecimentos da fisiologia e da psicanálise, caminha na contramão dos exercícios físicos tradicionais, sendo contrária à hipertrofia muscular, ou à estética de caráter esportivo. Para Bertherat (1970), as ginásticas tradicionais e esportivas causam deformações no corpo (MATHIESEN, 1996).

A biodança e a bioenergética, tipos de ginástica que surgem nos EUA através de Alexander Lowen (1985), propõem uma educação do corpo voltada à sensibilidade; a somaterapia, de Roberto Freire (1987), abre espaço para a descoberta das sensações e excitações do corpo por meio de uma terapia alternativa e coletiva, pautada na teoria reichiana. A teoria do orgone, tratada por Wilhelm Reich, que, a partir da teoria freudiana, avança na interpretação dos bloqueios do corpo e suas couraças, indica que os traumas do ser humano recaem sobre seu corpo, afetando, neste sentido, a sua sexualidade, tendo como consequência limitações e bloqueios que limitam o ser humano para a vida social de uma forma geral e, de forma mais específica, para a vida sexual, deixando marcas nos corpos como uma espécie de couraça, bloqueando e sublimando a subjetividade do homem e da mulher (REICH, 1983; RACNES, 1985).

Na década de 1990, interessei-me pela antiginástica, mas sem conseguir encontrar espaço para praticá-la, já que esta modalidade não era comum no Brasil. A única possibilidade de apreendê-la era por leitura de livros. Na instituição em que estudava, o meu interesse era único e, portanto, excepcional. Não se viam muitos alunos de graduação interessados nessas práticas -

falo da Região Nordeste. Havia, sim, um movimento maior na sociedade como um todo, que decorreu do movimento *hippie* da década de 1960. Junto com o movimento das PCA no campo da Educação Física, surge o yoga, como mais uma possibilidade no rol dessas práticas.

O yoga aparece, como prática corporal alternativa, no imaginário coletivo vinculado as religiões esotéricas, no Brasil vinculadas ao movimento *New Age*. As imagens de mestres (*gurus*) e de deuses de religiões indianas, a vocalização de sons (*mantras*), a meditação (técnica de introspecção), os gestos marcados com as mãos (*mudrás*), os exercícios respiratórios (*pranayamas*), as posturas (*ásanas*), as técnicas de relaxamento (*yoga nidrá*) e as técnicas de purificação das mucosas (*bandhas*) surgem como formas excêntricas e exóticas de cuidados do corpo e da mente, consubstanciando a dimensão subjetiva do ser humano, causando sentimentos ambíguos, simultaneamente de admiração e estranheza.

Minha aproximação com o yoga ocorreu no início dos anos 2000. Trabalhava na área escolar, participava de um grupo de estudo e pesquisa que tinha o corpo como objeto de investigação. Estava em processo de preparação para ingressar na carreira acadêmica, que me exigiria em torno de 50 horas de trabalho semanais. Naquele período, sofria com sintomas de doenças psicossomáticas em decorrência do estresse causado pelo volume de trabalho e estudo. No ano 2002, os problemas intensificaram-se, com tonturas e sono irregular. Procurei um especialista e o diagnóstico foi estresse. Naquele momento, o médico me receitou um ansiolítico para dormir melhor. Por nunca ter feito uso de remédios controlados, busquei uma prática corporal que resolvesse o meu problema de origem emocional e física. Foi aí que veio a escolha pela prática do yoga, muito em função das minhas aproximações com as PCA.

Além da identificação com a prática de yoga, passava-me que os praticantes eram tranquilos, emocionalmente equilibrados, remetendo ao imaginário coletivo que os classifica como *zen*.⁴ Sempre me identifiquei com a cultura oriental de forma geral, e, em particular, com a tradição indiana, que me atraía como um fio condutor. Muito das significações que eu atribuía ao yoga se devia à divulgação dos meios de comunicação em revistas, jornais, em aulas em canais de televisão fechados e ao tipo de formação diversa que tivera.

⁴ O termo zen, que vem do idioma japonês da tradição Ch`na, que surgiu na China por volta do século VII, vem da prática básica zazen, que significa meditar sentado, que tem como princípio a observação meditativa da própria mente. Não obstante, a prática de zazen é originária do budismo indiano, tendo sido ressignificada pelo budismo japonês e tibetano (HART, 1987).

Iniciei as aulas de Hatha-Yoga com um professor experiente, que com frequência ia à Índia e gostava de nos contar suas experiências orientais. Morava em Cascavel, cidade em que vivi de 2000 a 2005, no interior do Paraná. As primeiras impressões que tive sobre as aulas fortaleciam o sentimento de estar inserida num contexto “encantado”, que envolvia rituais focados no corpo e na mente, que interpretei como experiências transcendentais; o estabelecimento de relações diretas com o cosmo, ou a investigação mental que remetia ao autoconhecimento, o que se chamava de introspecção. Nessa prática, o yoga tomava o corpo como matéria densa (fisiológica e biológica), espaço adequado para o desenvolvimento de tecnologias mentais para se alcançar a “perfeição” humana. Não compreendia muito bem os processos ali vividos. Era como se estivesse em um contexto distinto do meu cotidiano, vivendo linguagem, códigos e vibrações energéticas distintas de tudo quanto conhecia em relação a práticas corporais. Havia uma espécie de catarse nas relações que ali se estabeleciam entre as pessoas e o professor.

Frequentei essas aulas por três anos. Em cada encontro, a certeza de estar inserida num contexto de difícil apreensão e certa complexidade. A aula era silenciosa; o mestre que nos conduzia, um homem de poucas palavras. Antes das aulas (se chegasse mais cedo), era possível trocar ideias com ele sobre o yoga e seus mistérios, tarefa difícil para mim, já que tinha um cotidiano de intensas atividades. Apesar de atraída por aquela tradição e filosofia (indiana), não encontrava tempo para estudar e me aprofundar nos conhecimentos gerados pelo yoga. Estava impregnada de impressões e sentidos apreendidos com a prática, com sensações e percepções vividas com a experiência. Mesmo assim, era difícil explicar e decifrar as peculiaridades do yoga. À medida que ia avançando nas técnicas e rituais, o medicamento que utilizava foi suspenso e logo meu problema de ansiedade e estresse foi curado. Entendi, a partir dessa experiência, que precisava do yoga para me manter emocionalmente equilibrada; agregados a isso, obtive os benefícios da prática em todos os seus aspectos.

Em 2005, mudei para Florianópolis/SC, cidade em que iniciei meus estudos na pós-graduação. Fiz minha matrícula numa aula de Hatha-Yoga, no campus da Universidade Federal

de Santa Catarina (UFSC),⁵ local em que se ofereciam aulas de práticas corporais e esportivas para a população local, a baixo custo. A turma era grande, fato que impossibilitava ao professor (estagiário) de yoga atender adequadamente a todos que ali estavam. Essas aulas eram mais corporais e menos contemplativas. Era uma outra experiência naquele espaço. A ênfase era o corpo; os exercícios de meditação ficavam de fora. Assim, não avancei muito. No ano de 2008, ao terminar os meus estudos de mestrado, retornei a Cascavel, ficando por lá durante aquele ano, o que me permitiu partir em busca do meu primeiro professor de Hatha-Yoga, cujas aulas frequentei durante todo o ano.

Em 2009, outra mudança de cidade, agora para o estado do Espírito Santo, na cidade de Vitória. Início de minha carreira como professora universitária em uma faculdade privada, no curso de graduação em Educação Física.⁶ Nesse mesmo ano, prestei concurso na Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) e assumi a partir do ano de 2011. Durante esse período, já com a vida profissional estabilizada, iniciei novas aulas com outros professores em uma escola de yoga, quatro vezes por semana; uma na linha de *kundalini-Yoga*, com um professor formado nos EUA; outra, com uma americana radicada no Brasil, na linha *Yiengar-Yoga*, atuante na modalidade já há trinta anos. A primeira prática tem conotação mais meditativa; a segunda, mais corporal, física.⁷ Ao me envolver mais intensamente com o yoga, percebi que sempre senti movida a me aprofundar e a desvendar os seus “mistérios”, ensinamentos, filosofia e tradição. Isso porque percebi a funcionalidade e a eficácia dessa prática.

Ao experimentar novas técnicas corporais e tecnologias de introspecção, percebi que o abismo só se aprofundava entre o fazer e o saber; em especial, porque o yoga é uma prática silenciosa, sem diálogos, e que exige do praticante que esteja bem amparado por um mestre que conduzirá os ensinamentos e as experiências sensório-motoras. Não encontrei essa pessoa, mas a vontade de estudar aumentava. Sentia vontade de analisar os sentidos e significados com mais rigor. Estava motivada a buscar o amadurecimento teórico, porque os conhecimentos gerados

⁵ A UFSC mantém um programa de práticas corporais e esportivas, em que se contratam estagiários para atender à demanda da população. As turmas, normalmente, são lotadas, porque o aluno paga a semestralidade, o que acaba sendo de um valor inferior ao cobrado no mercado das práticas corporais e esportivas das academias privadas.

⁶ Antes desse período, tive a experiência como professora substituta na UFSC, no ano de 2006.

⁷ A kundalini-yoga é uma escola de yoga que nasce com a tradição indiana e que trabalha a energia kundalini, que é entendida por esta tradição como a energia sexual; a segunda escola deriva da hatha-yoga e pode ser entendida como uma versão atualizada dessa escola.

pela prática fervilhavam, conduzindo-me ao estudo sistemático do tema; dito de outra forma, um conhecimento prático precisa de um referencial teórico para ser mais bem interpretado.

Dei início aos investimentos de pesquisa de doutoramento com a temática “O yoga e a Educação Física no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE), na cidade Vitória/ES”, em que dois professores de Educação Física, uma mulher e um homem, ministram aulas de Hatha-Yoga.

O SOE é um programa da Secretaria Municipal de Saúde (Semus), implantado em 1990. É considerado modelo pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e, pelo Ministério da Saúde, como pioneiro, tendo sido adotado como inspiração para o programa Academia da Saúde, criado em 2011. Seu principal objetivo é contribuir para a promoção da saúde, a prevenção a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e a atenção como promotora de ações com vistas a gerar o aumento do nível da atividade física, a produção de modos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida da população.⁸

Existem, atualmente, 15 módulos do SOE distribuídos em parques, praias, praças, entre outros espaços que funcionam no turno matutino (das 6h00 às 10h00) e no noturno (das 17h00 às 21h00). A equipe que sustenta o programa se constitui de professores de Educação Física, efetivados pela prefeitura de Vitória (PMV), bem como de estagiários da mesma área. Oferecem-se práticas corporais, atividades físicas coletivas, avaliação física, orientação para o exercício, práticas integrativas complementares (PIC), entre outras ações de educação e cuidado em saúde, desenvolvidas de forma integrada com as equipes das unidades básicas de saúde (UBS) de referência, sendo orientandas pelo perfil epidemiológico e pelas necessidades sanitárias de cada território.

O programa do SOE dispõe da modalidade móvel desde 2006, que conta com um veículo para eventos e atendimentos em localidades em que há demanda da população por esse serviço e onde o deslocamento dos usuários é restrito. Esse programa existe em parceria e planejamento entre lideranças comunitárias e conselhos locais de saúde. Para que o usuário inicie sua participação no SOE, deve primeiramente preencher um cadastro por meio de uma ficha em que

⁸ Informações retiradas do site da Semus. Disponível em:
<http://www.vitoria.es.gov.br/cidadao/no-soe-populacao-tem-orientacao-gratuita-para-exercicios-fisicos>.

são avaliados estados de saúde e fatores riscos cardiovasculares, em que são feitas avaliações antropométricas e do nível de aptidão física. Essa condução do serviço é feita pelos professores de cada módulo.

Escolhi esse espaço porque descobri que as políticas públicas vinculadas à Secretaria Municipal de Saúde (Semus) promovem o yoga em espaços públicos, como parques e praias da cidade. São políticas articuladas ao Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), implementadas em 2006. Essas políticas atendem à demanda do Sistema Único de Saúde (SUS) e se articulam às diferentes racionalidades médicas do âmbito da saúde pública e integram ações de prevenção e tratamento de doenças.

Movida por essas impressões e experiências, debrucei-me sobre as significações que as pessoas que praticam o yoga atribuem a essa prática. Assim, iniciei minha pesquisa de campo (entre março de 2016 e setembro de 2017, investigando duas turmas de Hatha-Yoga, uma pela manhã e a outra, à noite. Durante esse período, parei com as minhas aulas particulares, pagas, e vivi intensamente o yoga do Parque Pedra da Cebola, no bairro Mata da Praia, em Vitória/ES. Utilizei as seguintes técnicas etnográficas: observação participante, com imersão total em campo, vivendo a prática como uma aluna, relacionando-me com os usuários e professores; participando de eventos e comemorações organizados pelos dois grupos. A intenção era experimentar a prática, ouvir as falas e conferir posicionamentos marcantes dos rituais das aulas, compreender os conflitos, identificar regularidades e tensões; enfim, envolver-me de forma efetiva com os processos relacionados ao yoga do SOE. Para tanto, utilizei um diário de campo, anotando o cotidiano das aulas. Organizei entrevistas semiestruturadas com os professores e com os colaboradores da pesquisa (usuários) que se dispuseram a auxiliar na investigação e apliquei questionário com questões abertas e fechadas para os dois grupos, constituídos, em média, por 30 alunos.

A formação em yoga foi um investimento da PMV para os professores que atuavam no SOE no ano de 2005, um ano antes de ser sancionada a PNPIC. As aulas eram diferentes para os dois grupos e estavam em consonância com as objetivações e interesses dos professores, bem como dos alunos. É interessante ressaltar que as alunas do grupo da manhã faziam todas as práticas corporais oferecidas pelo SOE. O grupo da noite restringia-se ao yoga. Assim, as

mesmas alunas que praticavam o yoga pegavam os alteres e caneleiras e faziam aulas ao som de músicas para as práticas corporais de alongamento e ginástica localizada.

Na turma da manhã, o ambiente era de aceitação parcial dos códigos e linguagens do yoga e de sua tradição, o que me levou a identificar uma prática ressignificada e híbrida. À noite, o yoga era mais tradicional, seguindo os rituais de aulas nos moldes do Hatha-Yoga. A turma da manhã era predominantemente feminina, na faixa etária de 40 a 78 anos, com poucas pessoas na faixa dos 30 anos. A turma da noite era constituída por um pequeno grupo de jovens universitários, do ensino médio, e por um grupo menor de pessoas de meia idade. Diferente da turma da manhã, esta turma era um pouco mais aberta, dispondo-se a conhecer o yoga e sua filosofia. Na turma da manhã, o investimento da professora era sobre a religiosidade, sobretudo com um forte discurso católico. À noite, o professor também tinha uma preocupação com a religiosidade, porém, muito mais no sentido holístico. As aulas tinham por foco as possibilidades plásticas, estéticas e físicas do corpo como potência. É interessante destacar que o espaço em que o SOE se situa se destina a variados tipos de práticas corporais e esportivas, como exercício funcional, orientação para a corrida de rua, bem como ao serviço de *personal trainer*, coexistindo entre o serviço públicos e privado. As pessoas que frequentam o SOE misturam-se a esse público, mas há clara separação entre o setor público e o privado.

O módulo do SOE no Parque Pedra da Cebola está rodeado de bairros de classe média e alta; seus usuários seguem, em alguma medida, esse padrão socioeconômico. A população de Vitória, divulgada pelo Censo Demográfico no ano de 2010, era de 327. 801 habitantes⁹; em 2013, foi destacada em sexto lugar entre as cidades brasileiras que possibilitam melhor bem-estar à população¹⁰. Em 2012, foi eleita a capital com melhor índice de desempenho do SUS¹¹. A população dos bairros atendidos pelo módulo da Pedra da Cebola do SOE, conforme o censo de 2010, é a seguinte: Goiabeiras, de 2.001 a 3.000 moradores; Jardim da Penha, acima de 30.571 habitantes; Jardim Camburi, 39.157; Mata da Praia, de 10.001 a 16.000; Praia do Canto, de 10.001 a 16.000; Bairro República, de 3.001 a 4.000¹².

⁹ Fonte: IBGE.

¹⁰ Observatório Metrópolis.

¹¹ Cf. IDSUS.

¹² Disponível em: http://legado.vitoria.es.gov.br/regionais/Censo_2010/Mapas/Populacao_2010.pdf.

Vitória tem o maior índice de alfabetização dentre os municípios do estado do Espírito Santo; segundo dados analisados pelo IBGE, com média de 97,1%. Outra pesquisa do mesmo instituto, relativa ao ano de 2015, indica que a renda média dos moradores de Vitória, levando em conta a população acima de 16 anos que trabalha, é de R\$ 4.019,00. É importante destacar que esta renda contempla um grupo privilegiado. Como se trata de um município pequeno, a renda média fica alta, em torno de R\$ 4.000,00. Isto não significa que em Vitória não haja desigualdade, nem pessoas em situação de pobreza.

Durante o período de minha inserção no campo, esforcei-me por buscar outras possibilidades de interpretação dessa prática. Fiz matrícula em um curso a distância sobre a tradição indiana e as religiões hinduístas no Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito Vydia Mandir, da professora-mestra Gloria Arieira, com sede no Rio de Janeiro. Frequentei durante um ano reuniões sobre budismo tibetano; fiz um curso de meditação silenciosa indiana (*Vipassana*), de origem budista, com duração de 12 dias, na cidade de Caeté, em Minas Gerais, em que fiquei em total silêncio, sem comunicação, utilizando tecnologias de investigação mental. Além desses ensinamentos, estudávamos a história de Budha. Investi nessa formação porque a parte (*Anga*) da meditação das aulas era pouco explorada pelos professores do SOE e era algo que precisava efetivamente compreender porque os estudos me mostravam que todo esforço disciplinar de um praticante de yoga destinava-se a preparar o corpo para a meditação.

Minha escolha em pesquisar as aulas de yoga do SOE se deveu a três razões. A primeira, porque sou professora de Educação Física que praticava yoga e, como tal, por admitir as distinções entre esses dois campos, mesmo sabendo da possibilidade aventada por Impolcetto et al. (2013)¹³, de apropriação desse conhecimento no cenário escolar, quando se assume o yoga como prática corporal alternativa (PCA) e propõe aos professores de Educação Física o repasse dos conhecimentos que compõem a cultura corporal de movimento (BRASIL, 1997/1998). Neste caso, assume-se o ensino das diversas manifestações culturais, em especial as que tomam o corpo como principal vetor da prática. Todavia, a partir de minha experiência, observo haver uma lacuna em termos de formação e de objetivações entre esses dois campos, assumindo como

problemático o fato de a Educação Física atuar com as práticas corporais alternativas (PCA), e assim aparelhe a formação inicial para tal feito. Por outro lado, o campo da saúde coletiva tem se apropriado do yoga como uma prática integrativa complementar (PIC), e destina aos professores dessa área, entre as diversas práticas corporais, o ensino do yoga.

Mesmo que os dois campos remetam a experiências corporais no sentido mais amplo do termo, há de se considerar que o yoga tem preocupações como economia energética, como sinônimo de saúde física e mental, com a lentidão na execução das posturas (ásanas), com o desbloqueio dos canais energéticos (chácras), com alimentação vegetariana¹⁴ como forma de purificação corporal para potencializar as conexões entre o ser humano e a natureza, mostrando um *modus operandi* distinto das práticas corporais com vistas à formação esportiva. O yoga é bem mais que uma prática física; ele se apropria do corpo como o principal vetor para potencializar a mente. A saber, estamos diante de uma disciplina que toma a prática corporal como um de seus pilares, mas não se reduz a isso.

A intenção era não fazer juízo de valor a respeito de nenhuma das duas formas de práticas corporais. Admito, porém, alguma possibilidade de diálogo. As práticas corporais caracterizadas como esportivas, em geral, são vinculadas à ideia de desempenho físico, gasto calórico, perda de peso, de estética corporal marcada pelo mercado de consumo, dado que envolve dietéticas elaboradas, estilo de vida ativo. Todos esses aspectos são marcados pela sociedade moderna, muito em função do capitalismo avançado. Em resumo, é possível identificar, *a priori*, um descompasso que carece de interpretação, reflexão e análise entre essas práticas corporais e o yoga¹⁵.

O objetivo primordial desta pesquisa é analisar as significações que professores que Educação Física e usuários do SOE atribuem ao yoga, tendo em vista o propósito de identificar nessa relação analítica as tensões, as possibilidades, os limites e os avanços, tomando como referência o Hatha-Yoga de tradição indiana. Interpretar as concepções ou significados sempre esteve no horizonte de minhas indagações, desde que me aproximei desta prática. A dificuldade

¹⁴ Nem todo praticante de yoga é vegetariano. Ao estudar essa prática, porém, identifiquei que este é um importante processo para que se consiga avançar com a prática.

¹⁵ Entendo que o yoga atualmente é mais uma das práticas ofertadas ao consumidor em diferentes espaços (RAIM, 2018). No entanto, o argumento aqui é o de que o yoga foge da lógica da prática esportiva quando utilizada como prática de introspecção.

de apreensão está na própria dualidade existente nas tradições orientais e ocidentais. Dito com outras palavras, minha intenção é identificar a complexa rede que envolve o fenômeno chamado yoga, com toda sua linguagem, símbolos e códigos e sobre ele refletir. Decifrar (im)precisões, adaptações, atualizações, ressignificações, reduções, etc. poderá estabelecer com a prática uma relação mais reflexiva, capaz de auxiliar pesquisadores, professores, usuários, simpatizantes, e até os contrários à prática, para que a possam interpretar. Por fim, uma última razão para essa pesquisa: o desejo de analisar a complexa trama que envolve o yoga, seus ensinamentos, sua filosofia, seus usos e recuos.

Compreender como uma prática de origem oriental possa ser adaptada a um contexto em que o discurso ocidentalizado das práticas corporais e esportivas predomina e coabita com o discurso “encantado” a seu respeito é um passo tão importante para o campo da Educação Física quanto para o próprio yoga. O desdobramento dessa pesquisa facilitará a leitura da utilização do yoga como prática que se constitui como capital simbólico que organiza e normatiza o espaço das práticas corporais e esportivas, que se transforma também por se inserir nesse contexto. Também ajudará a identificar contradições, processos subjetivos, a constituição de um *habitus* que estructure as trocas dialógicas entre as pessoas que circulam no espaço do SOE e por elas se estructure.

O argumento desta tese é de que o yoga no SOE é um modelo dos processos de hibridização da cultura e das novas formas de ascese contemporâneas e de que ele favorece o pertencimento às práticas de yoga aos participantes afetados pelo entrecruzamento de discursos sobre a espiritualidade e o bem-estar.

Esta tese está organizada de modo a tratar, no capítulo 1, do método e das estratégias de pesquisa. Aqui são analisados alguns dados que constam nos questionários, que são a leitura mais quantitativa dos dois grupos investigados. Além disso, faço a descrição completa da minha inserção em campo, apresento tensões, contradições e reflexões acerca da observação participante.

No capítulo 2, traço um panorama histórico do yoga de tradição indiana, com a intenção de apresentar códigos e linguagens dessa prática de compreensão necessária à análises deste trabalho. Nele, também informo como o yoga se insere nas políticas nacionais de práticas

integrativas e complementares (PNPIC). Saliento a não proposição de analisar profundamente esses aspectos, pois eles apenas servirão de pano de fundo à pesquisa.

No capítulo 3 trabalho o yoga enquanto sistema disciplinar e simbólico, fornecendo aspectos de sua tradição e história para que, a partir daí, seja possível tomar como referência o Hatha-Yoga pesquisado no SOE.

O capítulo 4 refere-se aos processos ambivalentes encontrados nas práticas de yoga, tomando como pano de fundo as escolhas dos colaboradores da pesquisa e, com isso, a transformação ou adaptação num fenômeno híbrido.

O capítulo 5 trata da religiosidade como possibilidade da construção de um estilo de vida focado numa bioascese. Por fim, faço minhas considerações finais.

Espero, com esta pesquisa, contribuir com o debate acadêmico, atentando para o yoga como campo distinto da Educação Física, mas que tem sido utilizado, explorado e interpretado das mais distintas formas. As análises desse trabalho focaram as questões de *ressignificação* do yoga, da religiosidade, da depressão, da ansiedade, da medicalização da vida, das significações e apropriações de suas práticas, da divinização do corpo, dos conselhos para o bem viver e o autocuidado. Percebi, a partir das análises dos dados, que os espaços sociais se formam e se transformam tendo em vista os *habitus* que se consagram, e se perpetuam gerando disposições. Constatei que as escolhas que fazemos estão conectadas com as nossas condições materiais de existência, mas também com os processos de inculcação pelos quais passamos no curso de nossas vidas. O SOE e as políticas públicas são apenas o cenário desta pesquisa; refletir sobre as ambiguidades e tensões desse sistema simbólico constitui o ponto prioritário dos diálogos e reflexões que se seguem.

1 PERCURSO METODOLÓGICO

Esta pesquisa é de natureza qualitativa e adota algumas técnicas etnográficas sem se prender às dos estudos antropológicos. As análises dos dados se pautam por um diálogo com autores da tradição sociológica e do campo da saúde coletiva. A decisão por esse caminho teórico se deu em função do meu processo de imersão no campo e das categorias analíticas que surgiram no percurso da pesquisa.

Fui movida a viver o campo com profundidade, nos moldes de uma etnografia, embora com preocupações sociológicas. A pesquisa etnográfica, segundo Angrosino (2008), tem por princípio a inserção do pesquisador em grupos ou comunidades, no sentido coletivo do termo, com o intuito de estudá-los por um período de duração proporcionalmente suficiente. Isso foi feito assim que iniciei o campo, em abril de 2016, e foi até setembro de 2017. A intenção era analisar rituais, comportamentos, crenças, códigos, etc. dos dois grupos em seus aspectos mais íntimos. Da mesma forma, vícios, narrativas, relações, contradições, tensões e conflitos. O olhar sobre esses fatos sociais teve por intenção interpretar o objeto da pesquisa, que ultrapassa a dimensão objetiva e recai sobre as estruturas estruturantes, que são, de acordo com os princípios *bourdieusianos*, as subjetivações construídas e fortalecidas nos espaços sociais.

Inicialmente, tendo em vista indagações que atravessam a minha trajetória, formulei algumas questões que nortearam os primeiros investimentos da pesquisa, assim elaboradas:

- a) Tem ligação o yoga dos módulos do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) com as políticas públicas das práticas integrativas e complementares?
- b) Que dificuldades enfrentam os professores de educação física ao desempenhar o ofício de instrutores de yoga?
- c) Em que medida se aproxima o yoga investigado do yoga veiculado pela mídia?
- d) Compreendem os/as alunos/as essa prática em suas características mais sutis?
- e) Que motivos levam os usuários do SOE a buscar esta prática?
- f) Quais as determinações para o yoga naquele espaço?
- g) A que tem servido o yoga para aquela população?
- h) Qual o papel da educação física e do corpo nesse contexto?
- i) É possível identificar vinculações entre o yoga do SOE e o yoga de tradição indiana?

As questões que nortearam o início da pesquisa foram pensadas como ponto de partida, uma espécie de *a priori*, não como verdades preestabelecidas. Ao longo do trabalho, elaborei novos argumentos de investigação que orientaram as ações desenvolvidas. Identifiquei ressignificações da prática, ou uma versão híbrida do yoga. Em muitos momentos não estava tão segura de seu vínculo com o yoga propriamente dito. Entre as tensões identificadas percebi que algo arbitrário era negado (tradição indiana do yoga) e algo de novo construído em função das crenças e posicionamentos diante das práticas de yoga do SOE. Não menos importante nesse contexto foram o papel do corpo e o da Educação Física, também identificados e analisados.

A esse momento, cuja duração foi de um mês - de março a abril de 2016 -, denominei de pesquisa exploratória. Precisava objetivar o olhar e as ações iniciais, visto que tinha pouco conhecimento acadêmico do tema, bem como da área em questão. Este foi o primeiro desafio da pesquisa: enfrentar uma nova compreensão (num diálogo entre saúde coletiva e Educação Física) da oferta das práticas corporais e esportivas sem fins competitivos, legitimada pelas premissas da prevenção e do tratamento de doenças crônicas não contagiosas (DCNT) e com a proposição de ações que visassem ao bem-estar social, em consonância com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

Embasada em elementos da pesquisa qualitativa, procurei ficar atenta a aspectos que me possibilitassem interpretar as apreensões e significações dos agentes sociais, pois:

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo, das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO et al., 1994, p. 21).

Com base nesses princípios, minha inserção no campo foi bem aceita pelos professores e alunos, o que facilitou os caminhos de investigação. Essa primeira aproximação foi importante para compreender as diversas possibilidades investigativas que poderiam ser desenvolvidas. Assim, outros enunciados foram formulados, enquanto os antigos foram reformulados e justificados. Tais conteúdos surgiram dos rituais das aulas, das narrativas, das relações e dos conteúdos do próprio yoga, das tensões, proposições e até mesmo da estruturação do campo, que permitiu um novo olhar sobre o mesmo objeto. Entendi que não foi o objeto de estudo que deu vazão aos investimentos investigativos; foram os sujeitos da pesquisa e suas relações

intersubjetivas que determinaram a identidade do objeto de pesquisa. Foi na relação sujeito-objeto que a identidade da pesquisa foi sendo construída, fortalecida e amadurecida. Entendo que tais princípios são características intrínsecas da pesquisa social, como nos ensinam Minayo et al. (1994).

Enfrentei algumas dificuldades ao pesquisar um campo multifacetado, que dialoga com as diferentes áreas de conhecimento, desde a biomedicina às ciências humanas e sociais. Este aspecto foi importante para o amadurecimento do objetivo que me havia proposto. Quando iniciei o trabalho de campo, tomei cuidado para não me prender a preconceitos, a premissas teóricas e a posicionamentos preexistentes, porque sabia que seria impedida de abrir janelas e portas a novos investimentos conceituais e dialógicos. Minha escolha não era a de focar o meu olhar sobre as relações do yoga como uma das políticas públicas vinculadas ao SUS, embora não pudesse perder de vista este aspecto.

Depois da fase exploratória, permaneci no campo de abril de 2016 até setembro de 2017. Concordo com Minayo et al (1994, p. 53) que “[...] concebemos *campo de pesquisa como o recorte que o pesquisador faz em termos de espaço*, representando uma realidade empírica a ser estudada a partir das concepções teóricas que fundamentam o objeto de investigação”. A imersão no campo permitiu refinar questões iniciais e problematizá-lo de outra forma. Assim, pude entender, conhecer, analisar e decifrar o yoga e suas significações a partir da realidade vivida, sobretudo com a intenção de construir um diálogo multifacetado com essa mesma realidade que, de uma forma ou de outra, clareou minhas imprecisões sobre as aulas de yoga ofertadas pelo serviço público. O exercício de entrar no campo sem objetivá-lo é difícil, e nos propõe desafios epistemológicos sobre conceitos em que acreditamos ou que precisamos amadurecer.

Utilizei como principal técnica metodológica de pesquisa etnográfica a observação participante, pela qual o pesquisador não deve ser interpretado como uma pessoa igual às do grupo investigado, de modo que todos os envolvidos tenham ciência de que estão sendo pesquisados. A razão da escolha se deveu à possibilidade de esse processo envolver relações interpessoais que exigem do investigador uma autoanálise e a inserção na própria história da pesquisa, tendo que saber ouvir, ver e fazer uso dos sentidos, bem como dar fidedignidade às anotações em seu diário de campo (VALLADARES, 2005).

O segundo instrumento metodológico que utilizei foi a aplicação de questionários entre os colaboradores da pesquisa. Essa técnica metodológica foi importante, por exigir que me munisse de informações a respeito dos sentidos incorporados no espaço do yoga, assim como de “todos” os colaboradores da pesquisa. O espaço social em que as aulas aconteciam localizava-se numa área nobre da cidade. Eu supunha, num primeiro momento, que os usuários que frequentavam o espaço pertenciam a frações de classes média e alta. Assim, os aspectos ligados às condições materiais de existência, ao capital cultural, social e econômico dos praticantes de yoga foram importantes, porque deles derivaram os sentidos atribuídos à produção simbólica de suas ações, e às escolhas e sentidos que conferem às suas práticas. Tais elementos marcam o que denomino, utilizando as palavras de Pierre Bourdieu (2007), de *habitus* ali construído

A partir desse mapeamento, resultado do cotidiano das aulas, estruturei o roteiro a partir das seguintes dimensões: dados pessoais e dados profissionais de alunos e familiares; dados socioeconômicos; grau de escolarização; acesso às práticas corporais e esportivas; saúde e tratamento terapêutico; cuidados com o corpo; práticas religiosas; prática de yoga. Esses dados foram selecionados a partir da perspectiva *bordieusiana*, isso porque as noções de *habitus* – arbitrário cultural e capital simbólico - constituíram elementos importantes para que as categorias fossem analisadas. Para tanto, identifiquei uma série de ações, discursos, mensagens e representações que organizavam - com certa naturalidade, e às vezes com tensões - as relações estabelecidas no cotidiano da prática, ou seja, ordenava o espaço social de forma a naturalizar determinados arbitrários que tornaram o yoga do Parque Pedra da Cebola por vezes alegórico, quero dizer com isso que, sua figura de linguagem transmite mais sentidos do que literalmente conhecemos, assim, pode-se entender com isso que o yoga do SOE estrutura o espaço e determina as relações que ali se estabelecem.

Os questionários foram imprescindíveis porque trouxeram informações dos dois grupos, auxiliando a formar uma visão geral das questões sobre os aspectos mais peculiares da vida dos participantes. Havia duas turmas de yoga no módulo e decidi investigar os dois grupos, ampliando as possibilidades de decifrar apropriações, significações e apreensões do yoga. As turmas tinham duas aulas semanais: uma, no período noturno, às terças e quintas-feiras, das 18h00 às 19h30; a outra, pela manhã, às segundas e quartas-feiras, das 8h00 às 9h30. As duas turmas tinham uma quantidade expressiva de alunos, razão pela qual não consegui entrevistar a

todos. Cada grupo tinha em média 30 alunos. Entreguei os questionários a cada um usuários; apenas 28 me devolveram o documento preenchido.

Inicialmente, precisei de um afastamento de minhas orientações teóricas, preconceitos e experiências sobre o tema, para estar em condições de entender as novas interpretações surgidas nas relações estabelecidas internamente por cada grupo. Ao me apresentar ao campo, fui bem recebida e logo identifiquei que os dois grupos estavam dispostos a participar da pesquisa, demonstrando entusiasmo. Percebi haver outros pesquisadores desenvolvendo trabalhos na área da biodinâmica,¹⁶ que também eram bem-vindos no espaço. Havia, também a presença de estagiários ligados às disciplinas obrigatórias.

Os alunos buscavam fazer vínculos e me viam como uma professora de yoga, por mais que lhes dissesse que estava ali como pesquisadora e professora de Educação Física. Como já havia vivido aulas de yoga, conhecia bem os rituais; assim, busquei sentir, pensar e agir na perspectiva de desbravar outras possibilidades dessa prática. E foi o que ocorreu. Não conseguia fazer conexão entre o que fazia, enquanto aluna de yoga, e o que estava experienciando como pesquisadora dessa prática. Em alguns momentos me foi possível fazer analogias com o yoga tradicional; já em outros não, caso dos rituais contrários ao que se costuma convencionalmente chamar de aulas yoga.

Outro instrumento metodológico foi o diário de campo, que utilizei para a descrição detalhada do cotidiano das aulas. Ali foram registrados os rituais, as representações simbólicas, as falas mais marcantes, os posicionamentos diante dos ensinamentos, os tempos e espaços das aulas, as tensões e conflitos tecidos pelas relações que ali se desenrolavam; os cafés da manhã, as festas e lanches, bem como as orientações nos finais de todas as aulas. Este instrumento marcou as impressões mais profundas no que tange a questões objetivas e subjetivas, a representações simbólicas, estruturantes, enfim, ao dia a dia do campo de pesquisa durante um ano e sete meses.

Na sequência, exporei como o yoga está inserido no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) da prefeitura de Vitória. A partir daí, destaco minha inserção no campo, mostrando seus aspectos estruturais, as características das aulas e dos participantes (professores e alunos das duas turmas). Ao final do capítulo, apontarei os eixos de análise construídos no percurso do trabalho.

¹⁶ Essa é a área acadêmica em que a Educação Física se insere. O campo acadêmico se divide em duas grandes áreas de investigação: pesquisas feitas na biodinâmica, pesquisas na área sociocultural e pedagógica.

1.1 O SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (SOE): O *LOCUS* DO HATHA-YOGA GRATUITO

A intenção de apresentar o Serviço de Orientação ao Exercício Físico (SOE)¹⁷ no capítulo da metodologia é a de sublinhar as objetivações, a política, as normas, as configurações e os princípios que estruturam o espaço desta pesquisa, bem como verificar se as atribuições deste espaço fortalecem ou não esta prática que é diferenciada. Para apresentar o lugar que o yoga ocupa dentro das objetivações do SOE, torna-se importante descrever o método, porque com ele entrecruzo informações pertinentes à estrutura e à normatização dos tempos e dos espaços das aulas em todos os seus ritos. É importante destacar que o SOE é um espaço exclusivo do campo da Educação Física (no que se refere às aulas ministradas) e, como tal, reflete as objetivações de uma atividade cujas diferentes práticas corporais e esportivas concorrem entre si, numa relação hierarquizada que emerge dessas mesmas práticas. Desses aspectos, examino o contexto e direciono o olhar para a prática do yoga, prioridade analítica da pesquisa.

O SOE é um programa que surge como um modelo de atenção primária à saúde no setor de políticas públicas destinadas à saúde da população e se institui como um serviço municipal nessa área, atrelado às políticas de bem-estar social, de prevenção e tratamento de saúde. Este espaço referencia o microcotidiano dos serviços públicos oferecidos pela Secretaria Municipal de Saúde em consonância com a prefeitura de Vitória (Semus/PMV), destinados a práticas corporais, esportivas não competitivas e de lazer. Este serviço nasceu no ano de 1990 e, não por acaso, se tem ajustado às ações do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf), vinculado à Semus¹⁸. Quase concomitantemente ao programa do SOE, nasce o Sistema Único de Saúde

¹⁷ Este não é um estudo sobre o SOE e suas políticas. O objetivo em trazer aspectos de sua estrutura tem por finalidade situar o leitor sobre o *locus* em que se dão as aulas de hatha-yoga, a modalidade que investigamos. Neste sentido, parece-me coerente fazer uma exposição da história do SOE para que o leitor conheça o lugar que propaga esta prática. Para maiores informações sobre o SOE, conferir Bagrichevsky (2013), Beccalli; Gomes (2014), Beccalli (2012).

¹⁸ Antes do SOE, existia o Serviço de Orientação da Fisiologia do Exercício (Sorfe), criado pela Lei n. 3267/85, que instituiu zonas balneares de lazer para a prática de atividades físicas e esportivas na cidade de Vitória/ES. O primeiro módulo do Sorfe foi criado em 1990; junto com ele, a troca de nomenclatura para SOE (BECALLI, 2012).

(SUS), em 1990, serviço público de saúde e de acesso universal, que atualmente contempla em seu cerne políticas que agregam o SOE da cidade de Vitória/ES¹⁹.

Atualmente, o serviço oferece à população atividades como hidroginástica no mar da praia de Camburi; alongamento; ginástica localizada; *tai chi chuan*; *yoga*; treinamento em corrida e eventos especiais; caminhada anual de combate ao fumo, além de atividades sociais diversas e para a terceira idade; café da manhã coletivo; festas juninas; réveillon, etc. Cada módulo se articula à Unidade Básica de Saúde (UBS) situada nos respectivos bairros.

O módulo do SOE, que constitui campo da presente pesquisa, situa-se entre os bairros Mata da Praia, no Parque Pedra da Cebola, bairro classificado pelo Índice de Desenvolvimento Humanos (IDH)²⁰ na sétima posição entre os melhores bairros do Brasil, e o segundo de Vitória, com melhor índice de qualidade urbana (IQU), como divulgado no Atlas do Desenvolvimento Humano nas Regiões Metropolitanas Brasileiras²¹.

Dentre os usuários das aulas de yoga, muitos procedem de bairros que circundam o módulo e também estão classificados entre os melhores da cidade. São eles: Jardim Camburi, Jardim da Penha, Goiabeiras, Praia do Canto, República, Santa Marta, Jacaraípe (Serra), Enseada do Suá, Boa Vista (Goiabeiras), Bento Ferreira. O conceito de mais alta qualidade de vida vai para o bairro Praia do Canto, que tem como índice 0,958. O perfil dos usuários do serviço, que é público e gratuito²², confirma estes índices. A seguir, apresento, no gráfico 1²³ (usuários da noite) e no gráfico 2 (usuários da manhã), os bairros das residências dos usuários do SOE módulo Pedra da Cebola.

¹⁹ Em outros estados existem políticas públicas que ofertam esse tipo de serviço vinculado à área da saúde sanitária e que abordam, com preeminência, a equidade social, que, a priori, compreende políticas que visam a diminuir questões básicas de iniquidade da população que se encontra em condições precárias de vida (BAGRICHEVSKY, 2013).

²⁰ Esse índice é utilizado em análises socioeconômicas de gestão setorial de serviços públicos. A escala numérica varia de 0 (nenhum desenvolvimento humano) a 1 (pleno desenvolvimento humano), que são mensurados por dimensões como alfabetização e taxa de matrícula escolar, longevidade e renda (PIB). Nessas três dimensões existem, inclusive, indicadores como urbanização, saneamento, água tratada, infraestrutura e serviços urbanos, coleta adequada de lixo, faixa salarial dos moradores e escolarização acima de 15 anos, número médio de pessoas por domicílios, etc. Conferir Setor Gerencial de Serviços Públicos.

²¹ <http://g1.globo.com/espírito-santo/noticia/2014/11/ranking-aponta-bairros-com-melhor-idh-da-grande-vitoria.html>

²² Estas análises são importantes para se compreender o perfil dos usuários do SOE.

²³ Em termos quantitativos, estes gráficos serão utilizados como demonstrativos analíticos e ilustrativos, no sentido de apresentar o desenho social dos usuários.

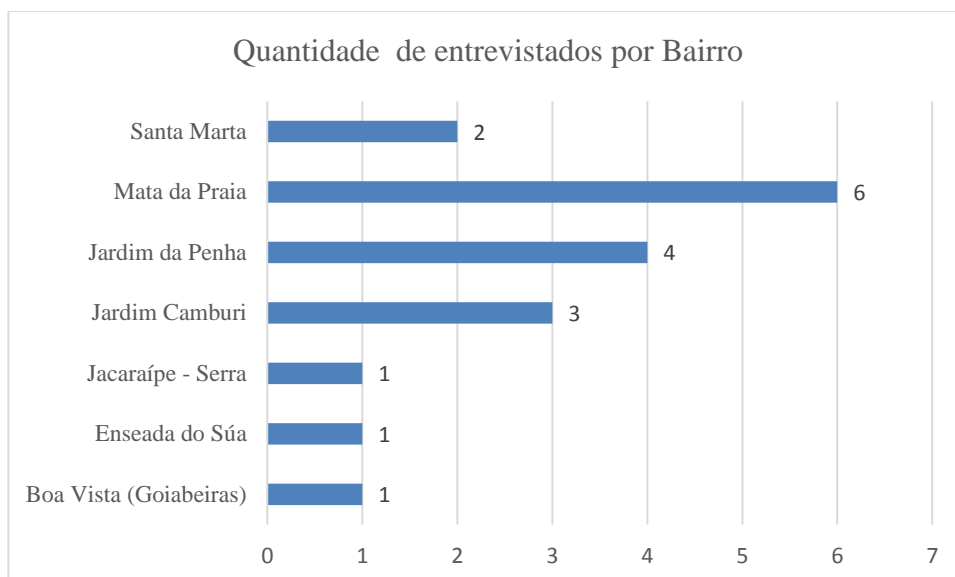


Gráfico 1 – Quantidade de entrevistados (turma da noite):

Fonte: Dados da pesquisa.

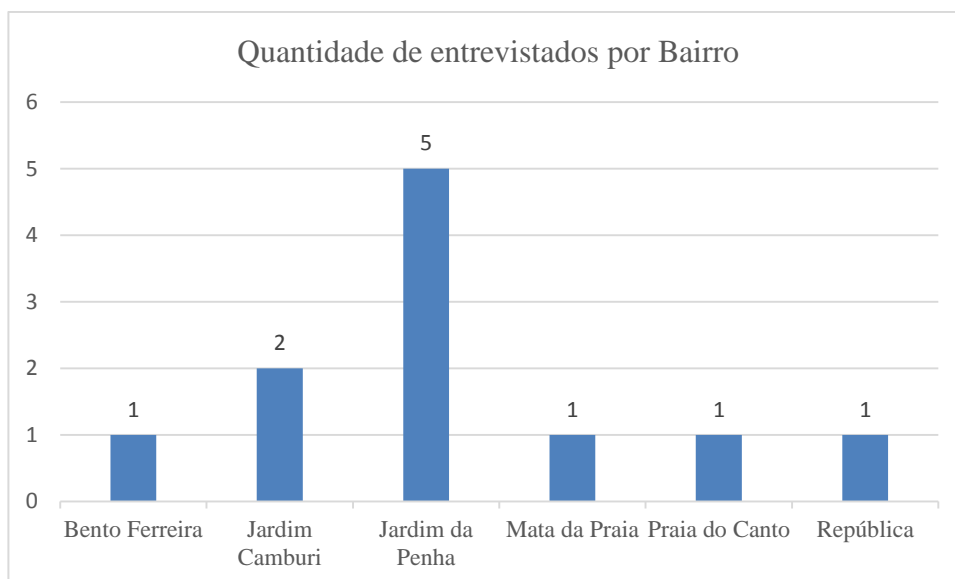


Gráfico 2 – Quantidade de entrevistados por bairro (turma da manhã)

Fonte: Dados da pesquisa.

Dentre os bairros dos usuários, os que ficam na menor escala de IDH são: República, Enseada do Suá e Jacaraípe (município da Serra, considerado parte da Grande Vitória). Mesmo que a capital do Espírito Santo tenha indicadores macroeconômicos destacados no cenário nacional, evidenciam-se grandes desigualdades sociais quando confrontada com Serra, Villa Velha e Cariacica (BAGRICHEVSKY, 2013), municípios vizinhos.

Diante deste cenário, é importante apontar que, dos 79 bairros de Vitória, 15 têm módulos do SOE, atendendo apenas a 30% dos bairros do município. Dentre eles, seis são distribuídos entre os 17 melhores bairros da cidade. Os módulos localizam-se nos bairros: Mata da Praia (Parque Pedra da Cebola); Barro Vermelho (Chácara Paraíso); Bairro da Penha, Horto Maruípe; Bairro de Lourdes, Enseada do Suá (Praça dos desejos); Forte São João (Beira Mar); Jardim Camburi (Beira Mar); Jardim da Penha (Beira Mar); Goiabeiras (Maria Ortiz); Ilha de Monte Belo; Parque Moscoso; Santa Marta (Barreiros); Santo André (Baía Noroeste); São Pedro (São Pedro I); Prainha de Santo Antônio (Mario Cypreste)²⁴.

Desses módulos, apenas oito possuem aulas de yoga. São eles: Jardim da Penha (Beira Mar - manhã); Parque Moscoso (noite); Parque Pedra da Cebola (manhã e noite); Bairro de Lourdes (noite); Horto de Maruípe (manhã e noite); Goiabeiras (manhã). Atualmente, dos 25 professores formados pela Semus/PMV, apenas oito atuam com yoga. Esses serviços são feitos de forma constante de segunda a sexta-feira, no horário das 6h00 às 8h30, e das 18h00 às 20h30, ao longo de todo o ano. No verão, estende-se aos sábados, como descrito no cronograma das atividades do SOE²⁵.

Em termos percentuais, os usuários dos módulos do SOE que participam ou participaram das atividades do programa somam apenas 7,0% da população de Vitória. Esses números mostram o alcance que o programa tem junto à sociedade capixaba como um todo. Os gráficos apresentados refletem um pouco essa realidade. As pesquisas mostram que em nenhum dos dez bairros com os menores índices de IDH existe unidade permanente do SOE, evidenciando certa ambiguidade quanto ao atendimento de políticas sanitárias federais para atendimento de parcela da sociedade com a mais baixa condição socioeconômica (BAGRICHEVSKY, 2013). Os gráficos 3 e 4 mostram a faixa salarial dos usuários do SOE.

²⁴ Os números de atendimento mostram a abrangência da oferta do serviço: 1.600 atendimentos, em média, realizados por módulo por mês; 1.000 indivíduos, em média, atendidos por módulo por mês; total de 152.200 atendimentos realizados por ano em todos os módulos; 72.000 indivíduos atendidos por ano em todos os módulos. Nos sete primeiros anos de atividade (1991-1997), houve apenas um caso de morte durante a prática da atividade física, caso de um indivíduo cardiopata, usuário do serviço e sob orientação médica particular regular (REZENDE, 1997, p. 86). Contudo, carecem desse serviço as populações mais pobres, como se verá abaixo.

²⁵ Atualmente, não há registro desse trabalho aos sábados.

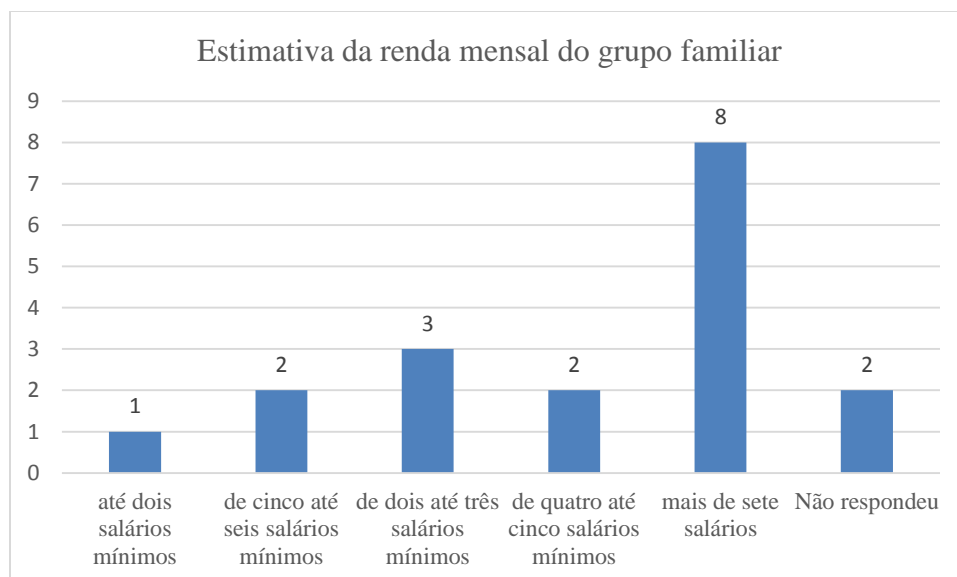


Gráfico 3 – Renda Salarial das famílias dos usuários da noite

Fonte: Dados da pesquisa.

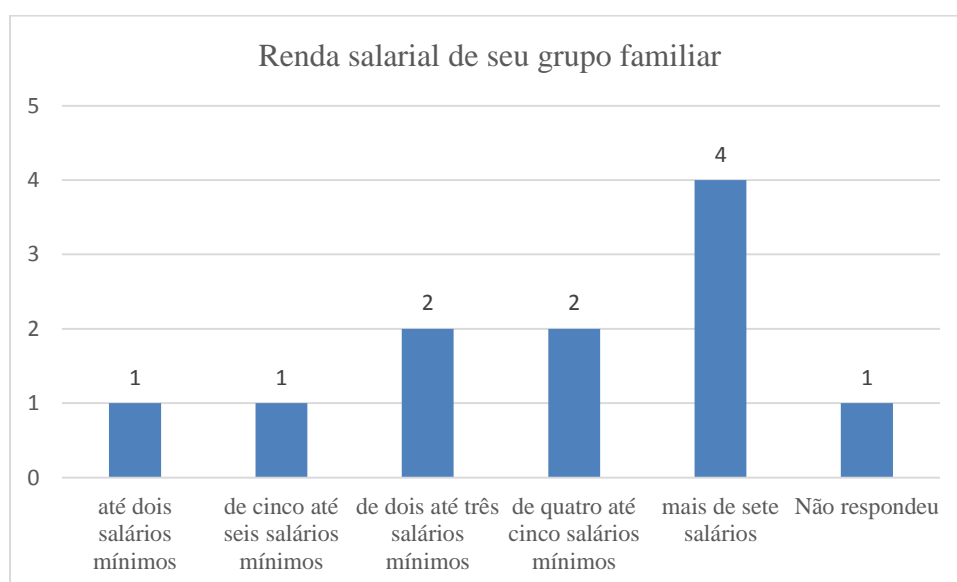


Gráfico 4 – Renda Salarial das famílias dos usuários da manhã

Fonte: Dados da pesquisa.

Esta distribuição de faixa salarial está em consonância com as pesquisas, quando sugerem que a renda das pessoas que moram nesses bairros indica as condições materiais de sua existência. Chamou a atenção um serviço público vinculado às políticas públicas do SUS por não prestar atendimento às classes populares, quando a política deveria ser a de se implantar e se expandir a partir dos bairros com os piores índices de desenvolvimento econômico, argumento

defendido por Bagrichevsky (2013). Neste caso específico, o SOE atende a parte da camada da população mais abastada, contrariando as determinações de prioridade sanitária. Tal argumento se fortalece quando, além do bairro, se consideram a renda salarial e a escolarização dos usuários do SOE. Os gráficos 5 e 6 apresentam essa caracterização²⁶.

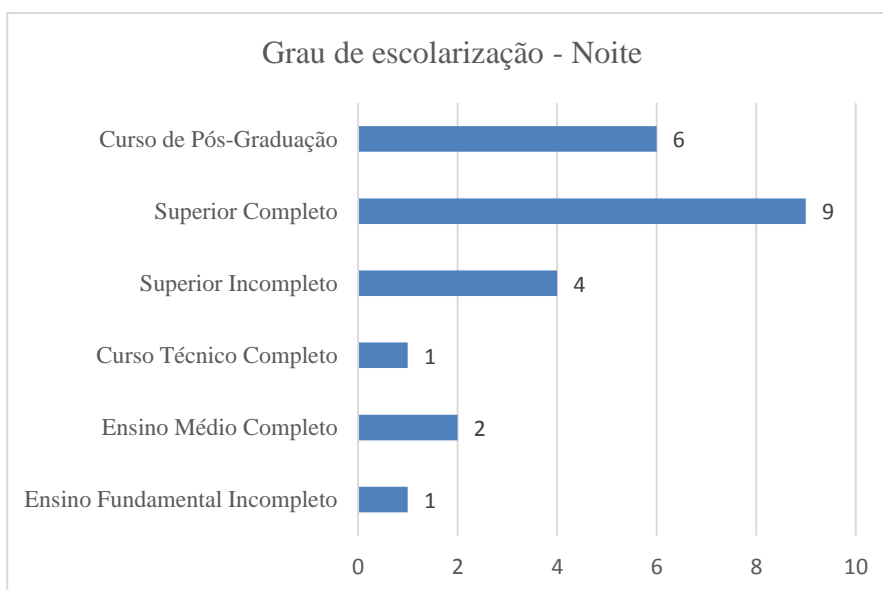


Gráfico 5 - Grau de escolarização (noite)

Fonte: Dados da pesquisa.

56

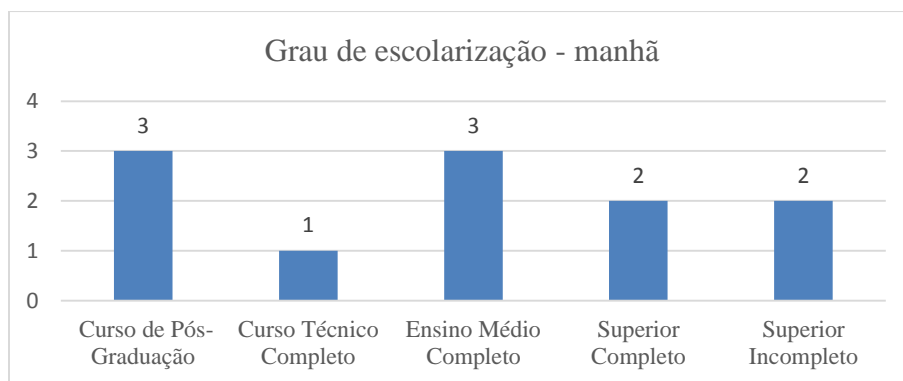


Gráfico 6 - Grau de escolarização (manhã)

Fonte: Dados da pesquisa.

²⁶ Há uma quantidade de respostas que ultrapassa a quantidade dos sujeitos que preencheram os questionários. O fato se explica porque os colaboradores, em muitos casos, responderam a mais de uma opção. Exemplo: ensino médio, curso técnico e superior incompleto.

Com esta visão das localidades e usuários do SOE, identifiquei, em meu campo de pesquisa no módulo da Pedra da Cebola, que o serviço ofertado tem privilegiado as pessoas das classes mais abastadas.

O objetivo que institui e normatiza o SOE se conecta às políticas sanitárias organizadas pela Semus, com relação a práticas corporais e esportivas não competitivas e de lazer. Justificam-se por ações destinadas a promover a saúde e a prevenir contra doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Para tanto, têm como princípio o aumento do nível de atividade física e a produção de modos de vida saudáveis a fim de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população (SEMUS, 2017)²⁷.

Estes aspectos são interessantes porque indicam os parâmetros do serviço: o volume de indivíduos atendidos; a circulação de pessoas em cada módulo; o perfil desses usuários. Embora este serviço não esteja atendendo adequadamente às classes populares, é considerado um programa de referência no Brasil. Com isso, à medida que as equipes realizam os atendimentos e analisam os dados comunitários de cada bairro, é possível que as políticas municipais atendem para as necessidades de cada localidade, em especial a parcela da população que não tem como acessar esse serviço²⁸.

É importante destacar, aqui, os objetivos que estruturam o SOE:

Criar opções de orientação e incentivo à utilização das áreas públicas livres da capital para a prática de atividades físicas, regularmente, durante todo o ano, orientada por profissionais capacitados; dotar o sistema médico-hospitalar de mecanismos de suporte terapêutico através de exercícios físicos no tratamento completo de suas patologias, principalmente cardiopatas, hipertensos, obesos, neurológicos, acidentados, pneumopatas, que atualmente são tratados parcialmente, agravando suas doenças, devido à inexistência, na época, de tal serviço público no município; atualizar e capacitar pessoal para, além de prestar socorro eficiente, poder atuar prevenindo acidentes nas práticas desportivas na praia e orla além da preservação e utilização correta das praias pela população; atingir e beneficiar grande parcela da população com orientação séria, científica e gratuita para prática de exercício físico; possibilitar a massificação dos esportes e exercícios para a grande população marginalizada, sedentária e não participante de eventos esportivos competitivos usualmente promovidos pela Prefeitura e iniciativa privada; dotar a população de idosos, obesos, sedentários,

²⁷ Cumprimento da Lei Municipal nº 3.267/85, regulamentada e publicada no “Diário Oficial” de 9/7/85, e no artigo 217 da Constituição: ambas as referências asseguram ao cidadão o direito de praticar atividades físicas com fins de promoção de saúde e afirmam o dever do Estado em criar opções efetivas nesse sentido. SEMUS, 2017.

²⁸ São as equipes do Nasf que realizam esse levantamento.

deficientes e outros grupos especiais de uma opção de prática desportiva não competitiva e com fins de promoção de saúde orientada gratuitamente. Inexistente até então. (REZENDE, 1997, p. 84-85).

Os objetivos traçados mostram claramente a quem o programa precisa atender, qual o perfil de seus usuários, e quais os cuidados com que se deve preocupar. Todavia, a ideia de ocupar os espaços públicos e massificar os esportes e exercícios para grande parte da população marginalizada não tem sido efetivada, como visto nos dados até aqui apresentados. A intenção com esta pesquisa, como anunciei desde o princípio, não é fazer uma análise minuciosa do programa, muito menos identificar seus impactos sociais. Contudo, devo registrar um movimento de realocação do SOE para “Academia da Saúde”²⁹, já em andamento. Sobre este aspecto, quando estava no final de minha estada no campo de pesquisa, circulavam comentários sobre essa nova configuração do espaço do SOE. Não somente o nome seria trocado; circulava entre os professores a informação de que a Semus estava iniciando processos para novas formações, desta vez completamente voltadas às políticas das PIC³⁰.

Um outro aspecto das características do SOE que destaco, e que de alguma maneira apareceu nos diálogos com os professores, refere-se à mudança do SOE para o Programa Academia da Saúde do Ministério da Saúde. Ainda no ano de 2016, a Semus convidava os professores dos módulos do SOE para fazerem uma formação sobre as políticas do SUS para efetivamente aproximar o serviço às Políticas Nacionais de Práticas Integrativas e Complementares. A professora de yoga da manhã iniciou esse curso no segundo semestre de 2016, no qual foi a única dos quatro professores do SOE que aceitaram o convite³¹. Entrei em contato com a Semus, candidatando-me para também fazer a formação, o que não me foi

²⁹ Esta nova proposta é de 2011; porém, só em 2018 passou a ser completamente absorvida pelo sistema de saúde pública, por meio das políticas municipais vinculadas ao SUS, em consequência da portaria GM/MS 719, de 7 de abril de 2011. Tinha por objetivo contribuir para a promoção da saúde da população a partir da implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais, atividades físicas e de lazer, bem como possibilitar modos de vida saudáveis. Esses objetivos são os mesmos dos instituídos pelo SOE (disponível em: <http://vitoria.es.gov.br/semus>). Sua estruturação se constitui pelo fundo tripartite, em que o estado, município e governo federal atuarão a fim de potencializar o projeto e sua expansão. O Nasf também estará articulado às ações promovidas para potencializar a coerência entre política e materialização das ações.

³⁰ Ao terminar o campo em 2017, encontrei o nome trocado; já não existia mais o SOE, mas o programa “Academia da Saúde”.

³¹ Durante a minha estada no campo, identifiquei que haviam quatro professores de Educação Física vinculados ao SOE que atuavam no módulo Pedra da Cebola. Desses quatro, somente os dois professores investigados atuavam com a prática do yoga.

permitido. Sobre o curso e a mudança de perspectiva de atuação no SOE, Yasmim³², professora da manhã, afirmava ser positivo. Já a outra professora da manhã, que atuava juntamente com ela, fazia restrições, sobretudo porque havia participado da construção do projeto do SOE³³.

Yasmim comentava que as mudanças pareciam ser estruturais, o que beneficiaria o módulo e seu trabalho. Segue o relato com sua opinião:

Fisicamente falando, a gente tem tido benefícios estruturais. Tem uma verba que tem vindo paulatinamente, né, demora um pouco mais porque tem... eu não sei como é o trato desse dinheiro, mas é uma coisa com que eu não tenho que me preocupar diretamente porque eu não tenho acesso a isso. Mas, tem vindo uma estrutura material. A gente tem uma relação com a unidade de saúde que é a melhor possível. Sempre foi muito boa. Ali já tinha uma gestão muito boa que deu todo apoio pra gente, no que a gente precisou ajustar. A gente teve dificuldade na parte administrativa porque eles queriam enfiar uma coisa goela a baixo. O Antônio³⁴, na época, estava entrando, e ele não tinha maturidade de serviço e de idade, não entendia a história. Então, ele quis fazer uma interferência prática dentro da visão dele. Mas, a gente segurou e houve embates e foi resolvido tudo. Não se toca mais nisso e a gente conseguiu fazer a transição muito bem. Estamos ainda nesse processo. Agora veio o estagiário pra nos ajudar nas questões das fichas, da regulamentação das fichas. A gente precisa de manter... O ideal é que todo módulo, como tem aqui, tenha um estagiário pra fazer esse suporte. Nos falta um computador, seria elementar porque eu tenho que fazer aqui a ficha e levar pra digitar. E o acesso lá³⁵ é muita gente, então nem sempre você tem a sala, usa a de reunião. Às vezes você chega lá e não tem, mas tem a liberdade de: vê se tem sala de médico e tal? A sala não é da pessoa, enfim. A gente está numa construção de uma coisa bem legal. Eu acredito que vai ficar bem interessante. O ajuste só da questão da coordenação, a gente precisaria que não fosse referência técnica, tivesse uma verba (YASMIM, agosto de 2017).

Com essa narrativa, é possível compreender que a transição ainda está no começo e os ajustes, em andamento. O que vem depois ainda é impreciso analisar. Serão necessárias outras pesquisas para se acompanhar o destino dessa mudança. A professora da manhã, que estava participando da formação, fazia referência a esta mudança em seu relato, no qual também afirmava estar gostando muito de conhecer as políticas do SUS porque até então não tinha tido muito contato. No decorrer de alguns meses, ela se deu conta de que o curso estava ficando muito teórico, necessitando de maior relação com a prática.

³² Todos os nomes dos participantes desta pesquisa são fictícios.

³³ Esta professora está para se aposentar.

³⁴ Nome fictício para o coordenador do SOE.

³⁵ Yasmim está se referindo a UBS.

Para Becalli e Gomes, as representações sociais que circulam no SOE repercutem em seu próprio *ethos*. Assim se manifestam a respeito:

No campo da Educação Física o axioma ‘atividade física é saúde’ está fortemente presente, e o fomento do chamado estilo de vida ativo é um de seus objetivos fundamentais. Esse incentivo ocorre principalmente por intermédio da disseminação de informações sobre os benefícios ‘intrínsecos’ à prática regular de atividade física. Atrelado a esse movimento de circulação de informações nota-se, de maneira implícita ou explícita, um dever ser, na medida em que foca a capacidade racional do indivíduo na condução de sua própria vida, a partir do contato com as informações (pretensamente corretas) com as quais se relaciona (BECALLI; GOMES, 2014, p. 2).

Esse perfil de política pública foi fortemente criticado, na década de 1990, no campo acadêmico da Educação Física, admitindo que era necessário repensar, naquele período, a própria formação e os conhecimentos difundidos pela área da saúde coletiva. Ao refletir sobre esses aspectos, é possível identificar ações muito mais voltadas às designações que a grande mídia atribui ao consumo crescente que toma o corpo e a sociedade de consumidores como objeto das análises (GOMES et al., 2008).

Atualmente, a discussão acadêmica avançou junto com as políticas públicas, em especial no acesso da população de baixa renda às práticas corporais e esportivas em espaços públicos pelo Brasil. Por um lado, o que observei com essa pesquisa é que há uma lacuna entre a oferta dessas políticas à população mais necessitada desses serviços, sobretudo porque não pode pagar. Por outro lado, a população que se situa em espaços privilegiados, que dispõe de condições econômicas para desfrutar dos benefícios das práticas corporais, esportivas e de lazer, é contemplada. Dos 28 usuários do SOE que preencheram os questionários apenas sete não possuem plano de saúde³⁶.

Mais uma vez tais aspectos contribuem para identificar o público a quem o SOE atende. Pesquisar os motivos pelos quais essas políticas se voltam às classes mais abastadas não é o foco deste trabalho; no entanto, as características socioeconômicas são fundamentais para se entender por que não se pode dissociar a relação do estrato social dos frequentadores da Pedra da Cebola e seu interesse pela prática do yoga.

³⁶ Vale destacar que os planos de saúde são beneficiados pelas políticas do SUS.

1.2 A PESQUISADORA, O CAMPO DE PESQUISA, AS AULAS, OS/AS COLABORADORES/AS E MEU TRABALHO

Antes de chegar ao campo, eu fazia leituras sobre o yoga pela necessidade que sentia de interpretar os códigos e linguagens das aulas das quais eu mesma, como praticante, não tinha clareza. Comecei a compreender a importância da meditação mediante tais leituras. No segundo semestre do ano de 2015 busquei formação em meditação junto a um grupo denominado *Vipassana* (gratuito), com sede no Rio de Janeiro. Era uma meditação indiana, silenciosa e derivada dos ensinamentos budistas. O curso durou 12 dias, na cidade de Caeté, no estado de Minas Gerais, local propício à meditação por ser um hotel fazenda, a três quilômetros da cidade, em meio à natureza. Era o mês de julho e estava frio, com temperatura oscilando entre 10°C (de manhã e à noite), e entre 18°C/19°C (durante o dia).

Este curso contou com 180 pessoas matriculadas, entre mulheres e homens nas faixas etárias variadas, desde jovens colegiais, estudantes universitários, empresários, servidores públicos e desempregados. Dividíamos quartos em duplas, trios, até quartetos, a depender do tamanho do quarto. O serviço de limpeza, cozinha e organização do espaço ficava por nossa conta e dos alunos que já haviam completado o curso, que eram os colaboradores. Homens e mulheres no mesmo hotel, mas separados no espaço físico, que foi demarcado por lonas e divisórias. A regra básica era deixar fora do hotel todo e qualquer tipo de distração: celular, computador, livro, revista, rádio e qualquer tipo de alimento. Enfim, a norma era silenciar e investigar a mente de forma profunda.

O cotidiano do curso ocorria da seguinte forma: acordávamos às 4h00 ao som de um sino. Íamos ao salão de meditação, onde ficávamos em posição de lótus até as 5h00. A cada hora fazíamos um intervalo de cinco minutos, em que podíamos levantar e esticar as pernas. Era proibido conversar, inclusive quando fechadas dentro do quarto. Às 7h00 parávamos para o café da manhã, que era bastante nutritivo e com muitas opções: frutas variadas, mingau de aveia, cereais, iogurte, pão integral, manteiga clarificada, geleia, leite puro, chá, café, açúcar mascavo e mel. Toda a alimentação era vegetariana e de boa qualidade³⁷. Com o término do café, tínhamos

³⁷ Não pagávamos por nada. No final da jornada, os organizadores expunham o quanto havia sido gasto com a formação em um painel; quem quisesse contribuir com alguma ajuda, seria uma ajuda por voluntariado.

um intervalo de uma hora e meia para descanso. Na sequência, iniciávamos novamente todo o ritual, que perdurava pelo dia inteiro, até as 22h30, momento em que o dia se finalizava com uma palestra sobre os ensinamentos do Budha em áudio, pelo guru (mestre) difusor dessa técnica de meditação³⁸. No final de cada dia, todos os ossos do corpo doíam, em especial as articulações do joelho e do quadril. As costelas também ficavam doloridas porque a exigência física era que ficássemos o mais possível eretos. Foi o exercício mental e físico mais difícil que enfrentei nesse processo de imersão no yoga. Quis desistir no terceiro dia, mas a cada dia a professora que conduzia o grupo das mulheres me encorajava para que ficasse mais um dia; assim, consegui terminar essa empreitada. Foi interessante completar o curso porque assim pude, de uma vez por todas, conhecer a fundo o que significa meditar e a importância disso para a prática do yoga.

Essa experiência me trouxe certa autoridade para falar de meditação, fato que os professores do SOE aproveitaram, solicitando-me que compartilhasse os conhecimentos da formação no final das aulas. As aulas de yoga no SOE tinham meditação. Essa parte, porém, acontecia durante a execução dos *ásanas* e outros exercícios. Ao participar efetivamente de quatro aulas semanais, duas pela manhã e duas à noite em dias alternados, sobreveio um cansaço físico muito grande. Percebia, no entanto, que não estava vivendo um momento de estresse, porque nesse ritmo de aulas sentia-me desacelerada, o que me permitiu refletir sobre o que estava vivendo com os dois grupos e com os dois professores.

Ainda com relação às leituras, busquei outras formações. Fiz matrícula em um curso a distância de *Vedanta*, com custo financeiro, no Rio de Janeiro, na escola Vidya Mandi, da professora Glória Arieira. Ali comecei a entender que o yoga não era apenas uma prática; yoga significava uma filosofia de vida, que exige um investimento disciplinar em relação ao corpo e à mente, difícil de apreender para nós ocidentais. O estudo das palavras em sânscrito, língua sagrada da Índia, foi muito proveitoso visto que todos esses conhecimentos levavam à compreensão dos termos utilizados na prática do yoga. Em meio a isso, pude perceber que existe um processo de construção subjetiva e objetiva de vida para se tornar um yogin, um sujeito que segue um sistema de normas, valores, ética e moral com origem nessa tradição. Percebi ser

³⁸ O fundador do Vipassana é o Guru S. N. Goenka, nascido na Birmânia, em 30 de janeiro de 1924 e falecido em 29 de setembro de 2013. Foi um importante professor dessa modalidade de meditação na Índia.

possível decifrar o yoga e todos os passos que contribuem para a constituição da personalidade do yogin.

Cursei seis meses a distância; nesse período, amadureci e identifiquei o yoga enquanto sistema simbólico que traz em si aspectos profundos da tradição indiana, razão de sua complexidade para desvendar códigos e linguagens, mentais e físicos, que explicam a dificuldade de se compreender essa prática. O trabalho duro com o corpo é necessário para a superação da aversão ou do apego, como pressuposto do sistema. Assim, percebi o yoga como uma cosmologia que envolve novas crenças, rituais, códigos e linguagens próprios que emanam dessa tradição.

Não satisfeita com as respostas dos diferentes conhecimentos que estava construindo, fui atrás da compreensão do budismo, em razão da confusão que leva a remeter o yoga a essa escola, de tradição indiana em sua origem. Ao ficar sabendo que perto de minha casa havia um centro de budismo tibetano, fiz o contato pela internet. Frequentei as reuniões durante um ano. Ali se pontuavam aspectos das preces e meditações budistas, com adaptações da tradição do Tibete. Há de se considerar que o budismo tibetano e o zen budismo (Japão) sofrem influência do budismo indiano, mas caracterizam-se e, portanto, se distinguem, pelas adaptações da cultura de cada país. Essa formação foi importante, mas não determinante para os aspectos mais reflexivos desta pesquisa. Foi útil pela ferramenta que me forneceu para, no campo, compreender as confusões entre o yoga e o budismo, em especial por parte dos usuários.

Depois dessas formações, sentia-me mais preparada para enfrentar a investigação a respeito da prática do yoga. Era importante, para mim, entender o que era e o que não era yoga, partindo do pressuposto de que existem histórias, tradições e filosofias que precisam ser apreendidas para melhor serem analisadas. Com isso, fui ao campo de pesquisa. Ao perceber a diversidade de práticas corporais e esportivas oferecidas pelo módulo do SOE, identifiquei a complexidade das relações que se estabeleciam nesse emaranhado de objetivações, crenças, costumes, valores, hábitos, normas. A vida acontecia num movimento alucinante. A cada momento, uma prática diferente; a cada conversa, uma percepção dos acontecimentos produzidos naquele espaço. Em meio a tudo isso, estava a prática de yoga do SOE, que me parecia diferente de tudo que havia estudado e experimentado. Atenta aos processos vividos no campo, alguns questionamentos surgiram: a) Como podem os professores atuar com práticas corporais tão

diferentes? b) Pode-se enquadrar o yoga no rol das práticas corporais de que a Educação Física se apropria? c) O que leva professores e alunos a se interessarem pelo yoga? d) Em que medida essa prática fortalece a construção de uma “nova” cultura corporal/mental? e) Como produção simbólica, o yoga fortalece e estrutura um *habitus*? e) Que modos de subjetivação o yoga do SOE fortalece? f) Existe ligação entre o yoga do SOE com o yoga de tradição indiana? Com essas indagações, inicio minha jornada no campo.

Como disse anteriormente, no mês de abril de 2016 iniciei a pesquisa propriamente dita, de forma mais sistematizada, com um diário de campo, tomando as anotações do cotidiano das aulas. Ao escolher a técnica etnográfica de observação participante, estive ali não apenas como pesquisadora, mas também como usuária do serviço. Todos os integrantes das aulas sabiam de minha função. Mesmo que houvesse rotatividade de alunos, que saíam e entravam, eu era vista e tratada como uma professora de yoga, mesmo que negasse isso a todo momento. Essa percepção do grupo se devia ao fato de todos saberem que eu estava estudando o yoga, aspecto que implicou um maior envolvimento com os grupos. Em muitos momentos, substituí a professora da manhã por motivo de doença, viagem ou férias. As turmas gostavam de ter uma pessoa que substituísse as aulas, o que evitava possíveis interrupções do curso. Ocorreu um caso interessante na primeira quinzena do mês de julho de 2016, quando assumi as aulas de yoga por 20 dias. Essa experiência foi bastante desafiadora, sobretudo porque era a minha primeira experiência. Ministrei um total de sete aulas.³⁹ No final de cada aula, as alunas vinham conversar comigo sobre os problemas que estavam vivendo, e grande parte deles estava relacionada à depressão. Uma senhora de uns 57 anos relatou-me sofrer de depressão, viver em estado de angústia e que as aulas de yoga serviam como terapia, remédio. Na semana em que não havia aula, ela ficava mal.

Com Yuri foi diferente. O professor nunca faltou durante o ano de 2016. Somente quando retornei, depois das férias de janeiro de 2017, fiquei sabendo que ele se havia aposentado. Yuri vinha me prevenindo sobre seu afastamento durante todo o ano de 2016. Contudo, no período em que estive presente, sempre chegava cedo, montava o som, colocava músicas indianas. Notava-

³⁹ Fiquei receosa sobre os impactos que isso teria em minhas análises, porque estava ali como pesquisadora, e, não sabia se isso mudaria a imparcialidade das minhas análises dos dados. Por outro lado, como estava tomando as pessoas como colaboradores da pesquisa, não poderia negar uma colaboração, de minha parte, para com o espaço que abriu as portas à minha investigação.

se que ele havia criado um tipo de *habitus* que compreendia todo um ritual para que seus alunos entrassem em sintonia com a primeira parte da aula, que levava a técnicas de introspecção e silêncio interior e desligamento das atividades do dia a dia⁴⁰.

As anotações aconteciam depois das aulas para que as informações não se perdessem e fossem reforçadas. Direcionei o olhar para os rituais, as principais falas e acontecimentos, momentos de conflito e tensão, bem como de harmonia. A ideia era identificar nas relações não só as narrativas, mas os sinais, os sintomas e as reações ao que se propunha/ensinava, mas também ao que não se deixava de ensinar ou propor, eventualmente implícito no conjunto da formação. Por meio dessa observação minuciosa do campo, identifiquei que ali havia pessoas que se relacionavam umas com as outras de forma amistosa; outras que se sentiam excluídas, e outras que não queriam que as relações passassem das aulas. Nem sempre havia sentimento de pertencimento ou comunitário. No âmbito mais geral, as pessoas estavam ali para encontrar no yoga algo que não encontravam nas outras práticas. O fato é que nem todos os usuários que praticavam as outras práticas corporais eram alunos das aulas de yoga. Isto foi percebido no grupo da manhã e no grupo da noite. Essas preocupações atravessaram as observações em todo o campo.

Estes aspectos devem ser conectados com os elementos estruturais do espaço em que eram desenvolvidas as aulas. O Parque Municipal Pedra da Cebola⁴¹ é uma espécie de patrimônio dos moradores dos bairros que o circundam. Situa-se entre o Jardim da Penha e o da Mata da Praia, no lado continental da ilha de Vitória, com 100.005 m². Conta com uma vegetação de restinga, ipês, jaqueiras e flores de várias espécies. A origem do nome se deve à existência de uma pedra no formato de uma cebola. A pedra tornou-se um símbolo para a capital capixaba. O espaço apresenta uma boa estrutura para receber a população. Existem uma casa de meditação e um jardim oriental, além de uma parede rochosa que tem servido para a prática de alpinismo, em cujo topo se localiza um mirante, que é o ponto mais alto do parque. Há um espaço cultural com

⁴⁰ No yoga tradicional, essa parte da aula é denominada *dharana*, termo com que se designa a técnica de concentração. Nas aulas de yoga tradicionais, essa parte é silenciosa, sem intervenção de um instrutor. Já nas aulas de Yuri, havia uma aproximação desta técnica, mas orientada com instruções para a aproximação dos alunos com o que ele chamava de “Pai”, “Cosmos” ou “Supraconsciência”. Neste sentido, há uma elaboração de um novo sentido prático para essa parte (*dharana*).

⁴¹ O nome “Pedra da Cebola” não é o nome de fundação do parque. Em sua inauguração, o nome dado foi “Parque Municipal Ítalo Batan Régis”, em homenagem a um ex-presidente da comunidade de Ilha de Santa Maria.

apresentações durante todo o ano. Existem, ainda, espaços de lazer e atividade física, um campo de futebol cercado, em que funciona uma escolinha infantil privada; um lago com animais que ficam soltos, como pavões, patos, gansos, jabutis, diferentes espécies de aves. Há também uma horta comunitária, cuja manutenção os moradores da circunvizinhança se prestam voluntariamente. Há, até, uma aluna do yoga que presta serviço de jardinagem. Há uma pista para caminhada e corrida e um parque infantil. Segue-se a narrativa de uma aluna das aulas de yoga da turma da manhã sobre o parque:

Pra mim, primeiro, assim, eu tive muita dificuldade até pra encontrar esse lugar. Algumas pessoas falavam assim ioga na Pedra da Cebola. Eu não conhecia essa área daqui. Eu que vim de Curitiba e que gosto de parque, quando eu descobri que tinha esse pedaço. Eu conhecia a parte de cima, eu não sabia que tinha essa parte de baixo. Foi numa meditação que fui fazer com uns amigos, uma meditação japonesa, e aí alguém falou pra mim dessa aula, e aí eu vim, e eu acho, é um serviço maravilhoso, com profissionais excelentes. A Yasmim é uma profissional excelente. É bastante adequado pra cidade, né? O espaço que tem... Só tenho elogios. E esse pedaço aqui, nossa, às vezes eu entro aqui e penso que estou num filme. As flores quando caem dos ipês, meu Deus, eu estava entrando aqui e disse “meu Deus estou dentro de um cenário de filme”, então assim, me faz bem tudo isso, sabe. Sabe, fazer a caminhada, às vezes eu venho de bicicleta pela praia, vir pra cá, entrar aqui, ter a aula, então assim. Mesmo o convívio que é muito pequeno, mas eu acho que existe uma sensibilidade da Yasmim de fazer com que as pessoas tenham entrosamento e tal, eu acho que isso tudo contribui pro Serviço ser muito bom. Fundamentalmente a ioga, mas eu acho assim é um conjunto de coisas, não é só a aula (SOLANGE, maio de 2017).

Trata-se de um lugar bucólico, de um patrimônio dos moradores de Vitória. Na primavera e no verão, os ipês florescem, presenteando os usuários com seu espetáculo de cores, deixando, assim, a atmosfera agradável. A aula acontece em um espaço coberto por uma lona grande, uma espécie de tenda, com piso de cimento, perto do campo de futebol. Junto à tenda há grandes rochas que contribuem para uma visão de natureza exuberante. Durante a semana, há, à disposição da comunidade, práticas corporais, esportivas e de lazer gratuitas. O mesmo espaço é dividido entre profissionais que prestam serviços privados, como *personal trainers*, exercício funcional, orientação à corrida e caminhada. As pessoas se exercitam todos os dias de manhã, à tarde e à noite.



Figura 1 – Prática de yoga
Fonte: Site da prefeitura.



Figura 2 – Prática de yoga
Fonte: Site da prefeitura.

A escolha desse módulo ocorreu por orientação da coordenação do SOE, que incentivou o desenvolvimento da pesquisa nesse âmbito, dada a competência dos dois professores que trabalhavam com yoga, além da abertura em aceitar pesquisadores em suas aulas⁴². Mesmo antes de os conhecer, observei que os dois professores (colaboradores da pesquisa) gozavam de grande

⁴² Antes mesmo da formação do yoga ofertada pela Semus aos professores de Educação Física, o SOE já oferecia aulas de yoga à população; desde o ano de 1991, eram um professor de Educação Física e outro professor de yoga contratado pela PMV. Esses professores atendiam a três módulos.

prestígio, muito em função de sua competência e comprometimento com o trabalho. Percebi isso tanto de parte de própria instituição, quanto dos usuários do serviço.

Antes de ir ao campo, tive uma entrevista com o coordenador do SOE⁴³, que se mostrou bastante solícito em me auxiliar com a pesquisa, informando-me, até, que estava havendo uma mudança no SOE; que muito em breve o serviço passaria a ser “academia da saúde”. Contudo, não existia muita clareza sobre isso; entendia que a gestão mudaria, e a figura de um coordenador do setor iria desaparecer. Ele e os outros profissionais das PMV, que atuavam no campo da Educação Física, estavam apreensivos porque percebiam mudanças de “paradigma” com relação às práticas corporais e esportivas, sobretudo com formação para adequar esse serviço às políticas do SUS. Esse aspecto mostra que a relação entre SUS e SOE parecia apenas formal, restringindo-se a documentos.

As primeiras leituras que fiz sobre a relação do yoga com a Educação Física eram voltadas às políticas públicas das PIC. Estava certa de que a prática de yoga do SOE se alicerçava nelas. No campo, encontrei poucos professores e alunos que tivessem ouvido falar das PIC. Falava-se de premissas e objetivações dos princípios de vida ativa e de qualidade de vida. Como a intenção era pesquisar o yoga, não vi problema. Contudo, fui informada que o professor do Horto de Maruípe, que trabalhava em uma unidade básica de saúde (UBS), cuidava de pessoas em recuperação do vício de álcool e drogas. Marquei uma conversa para que me esclarecesse esse tipo de relação. Ele me desaconselhou em fazer pesquisa lá, devido ao risco de violência à noite. Decidi não fazer nessa unidade, porque, em seu relato, as aulas eram mais difusas devido ao comprometimento da saúde física e mental dos usuários. Abortei a ideia do Horto de Maruípe, fixando-me apenas em Mata da Praia.

Inicialmente, as aulas eram ministradas por professores (instrutores) de yoga⁴⁴ contratados, e não por professores de Educação Física. No ano de 2005, a PMV resolveu capacitar os profissionais de Educação Física com a formação específica em yoga. O curso durou um ano e seis meses, e acontecia aos finais de semana, com oito horas de duração por dia. A sua realização

⁴³ Para preservar a identidade do coordenador do SOE, o chamarei de Antônio.

⁴⁴ A história do yoga no parque é de mais de três décadas.

foi em uma academia de yoga situada no bairro Praia do Canto, ministrada por professores capacitados, e de renome, no campo do yoga⁴⁵.

O curso teve 25 alunos (professores de Educação Física)⁴⁶; com o desenrolar do curso, formaram-se apenas 17 professores. Atualmente, há apenas oito que dão aula de yoga na cidade⁴⁷. Segundo o depoimento dos professores, foi um curso muito extenso, sobretudo um curso completo que preparou bem para o ofício de instrutores de yoga. Houve ressalva quanto aos conteúdos teóricos, que eram em maior volume do que as aulas práticas⁴⁸. Outra questão dizia respeito à complexidade do conteúdo metafísico, dado que o professor da noite (Yuri) não conseguia fazer conexão com a sua formação e com as noções de corpo, denso (biológico) e corpo sutil (energético)⁴⁹. Ao término do curso, os professores conseguem o título de especialistas (instrutores) em yoga.

1.2.1 SOBRE AS AULAS E OS COLABORADORES

Senti, num primeiro momento, que o professor da noite (Yuri) se mostrou meio reticente em ter uma pesquisadora em suas aulas. No decorrer das observações, isso ficou mais claro. O professor se encontrava na faixa etária de 57 anos e muito próximo de sua aposentadoria⁵⁰. A professora da manhã, também estava nessa faixa etária, apenas alguns anos ainda de trabalho à frente pela PMV. Os dois atuavam com as diferentes práticas corporais e esportivas, atendendo a

⁴⁵ Esses professores ainda atuam na cidade de Vitória e são instrutores de yoga com larga experiência na prática. Não citarei nomes porque não os consultei para que opinassem sobre essa divulgação. Posso dizer que alguns deles já foram meus mestres em yoga.

⁴⁶ Esta pesquisa passou pelo comitê de ética da Ufes; sendo assim, para o bem de manter sigilo sobre os nomes dos colaboradores, utilizarei nomes fictícios para professores e alunos. A professora da manhã será chamada de Yasmim. O professor da noite, de Yuri, mesmo porque havia mais dois professores que estavam presentes naquele espaço, dividindo aulas com os professores de yoga.

⁴⁷ Disponível em <http://vitoria.es.gov.br/semus>.

⁴⁸ Para compreender um pouco esse tipo de trajetória, iniciei uma formação de yoga no ano de 2017, mas tive que parar por motivos de saúde. Precisei fazer uma cirurgia nesse percurso.

⁴⁹ Tratarei dessas questões no capítulo 2 da tese.

⁵⁰ Durante o ano de 2016, o professor falava que estava dando entrada em sua aposentadoria porque já tinha tempo para isso; mas isso não estava muito claro, nem era um fato. Ao retornar, no ano de 2017, para fazer as entrevistas com os alunos, não encontrei a turma porque o professor já havia aposentado. Precisei pensar na estratégia de fazer com que o grupo retornasse para completar a pesquisa; foi aí que surgiu a ideia de assumir algumas aulas e, assim, poder terminar a pesquisa. E assim aconteceu; fiquei em campo do mês de abril a setembro. Com este movimento, o grupo cresceu novamente, mas apenas cinco alunos da turma antiga retornaram. Um grupo tinha 25 alunos, 20 dos quais novatos. As entrevistas, portanto, seriam feitas apenas com os alunos antigos, porque tinham uma história junto ao professor da noite. Desses cinco alunos, apenas três colaboraram com as entrevistas.

grupos e individualmente, prescrevendo exercícios físicos como alongamento, ginástica localizada, ginástica para a terceira idade, orientação para caminhadas, corridas, *personal trainer*, yoga e o acompanhamento dos alunos com medidas e avaliação física. Os dois atuavam em mais módulos: a professora, em Goiabeiras, e o professor, no bairro República.

Outros dois professores dividiam as aulas no espaço, mas não trabalhavam com o yoga. Yasmim (professora da manhã) tinha uma companheira que atuava com as outras práticas corporais e esportivas. Havia um professor que dividia a responsabilidade das aulas com Yuri (professor da noite). O perfil dos professores, colegas de trabalho de Yasmim e Yuri, estava mais vinculado ao estereótipo de professores de academia. Já o perfil dos professores colaboradores da pesquisa não se adequava ao modelo estereotipado do *personal trainer*.

Quanto a Yasmim, tinha uma vasta experiência de atuação em Educação Física - 25 anos de trabalho entre academia, clubes e escola. Naquele momento, atuava na PMV com 20 horas, porque tinha mais 20 horas em uma escola privada da cidade, cabendo-lhe a função de coordenar as escolinhas de esportes, com aulas de Educação Física para o ensino médio e técnica de handebol. Havia-se formado pela Ufes, no ano de 1986, em Educação Física; possuía mestrado em fisiologia do exercício; pós-graduação em Yoga (PMV) no ano de 2005, e formação em Ayurveda (medicina indiana, pelo Instituto Marzen)⁵¹.

Relatava que ao iniciar o curso de formação em yoga, no ano de 2005, ficara feliz com a possibilidade de ensinar essa prática, fato que comprova que os princípios do yoga já estavam enraizados nela. Assim ela declarava:

Pra mim foi muito natural porque isso foi vindo pra mim de uma forma muito sutil e eu fui buscando isso. Então, quando houve a mudança eu já estava praticando isso. Então, eu acho que essa mudança só foi possível pela forma que a gente foi construindo o serviço e mantendo a estrutura dele, independente das administrações, independente das dificuldades. Então assim, independente dos prefeitos, coordenadores, etc., quem está no SOE, com algumas exceções, tem uma história com isso; sei lá porque isso já veio antes. Então, a gente construiu de forma que isso pode acontecer. Isso chegou porque isso já tem de alguma forma essa estrutura de prática. As minhas práticas pessoais já permeavam (YASMIM, agosto de 2017).

⁵¹ Instituto de práticas holísticas situado em Vila Velha, cidade que pertence à Grande Vitória.

Observei, no campo de pesquisa, que, de fato, há uma perspectiva da escuta, de disposição em ajudar os usuários nos seus problemas triviais. Havia-se estabelecido uma relação recíproca entre professores e alunos, como se estivéssemos diante de um grupo que se conhece e que comunga de certo princípios. Como Yasmim descreveu, o yoga veio e ficou porque o trabalho deles no módulo já vinha se estruturando sob o enfoque das políticas públicas do SUS, que torna as práticas integrativas e complementares (PIC), com foco na saúde e não na doença dos pacientes, mesmo sem ainda terem noção dessas propostas.

Sobre as perspectivas da aula de Yasmim, observei uma certa regularidade, no sentido de cuidado, orientação, escuta e abordagem, mas as objetivações sobre as práticas corporais mudavam. Foi possível observar isso, porque durante a minha estada em campo, chegava mais cedo e esperava acabar a aula de alongamento que ela ministrava. Fosse com o grupo de yoga ou de alongamento, a relação que ela estabelecia com os alunos era a melhor possível. As suas aulas eram muito dialogadas; o tempo todo das aulas, Yasmim exercitava a narrativa para a orientação do bem viver, do cuidado, da autoaceitação, da autoestima e da espiritualidade, marca forte de sua personalidade. Sobre este aspecto, ao evidenciar a espiritualidade no yoga, ela dizia:

Podemos falar em espiritualidade então. Porque eu venho trazendo os meus paradigmas, é legal a gente alinhar pra ver se estamos falando a mesma coisa. Hoje eu credito isso a uma espiritualidade, na busca do desenvolvimento do seu ser como um espírito, que hoje, no meu entendimento, eu acredito que seja uma coisa contínua que vai além do meu corpo, mas que eu não esteja presa a dogmas religiosos de pessoas que determinaram padrões de comportamentos, que podem servir pra algumas pessoas, mas não acho que tem que ser uma lei. É... eu vejo, acho importante a reunião dentro de uma congregação, seja ela qual for, é inegável o poder da fé da oração, mas me preocupa muito os ritos, você seguir aqueles ritos sem uma reflexão. A sua essência mesmo dentro do que você está fazendo (YASMIM, agosto de 2017).

Essa percepção de espiritualidade estava presente em todas as suas aulas de yoga, bem como em suas conversas com os alunos. Havia espaço para lidar com essas questões em suas aulas. Assim, foi construindo sua própria concepção de yoga, sua percepção das relações e conexões possíveis a partir dessa prática. Segue a sua percepção de yoga:

É porque dentro da interpretação da tradução, quando a gente vai pegando assim o que é ioga, a definição da palavra ioga é unir você a o quê? À divindade. Eu não consigo entender a ioga como um movimento; isso é ginástica, isso não é ioga. É um caminho pra encontrar isso daí através da filosofia da ioga. Através dos *yamas* e *nyamas* (YASMIM, agosto de 2017).

Foi vivendo, experimentando e conhecendo essas pessoas que me mostravam suas convicções, apreensões, ações e concepções que construí o campo, deixando que o espaço e os colaboradores me mostrassem o rumo que daria às análises e reflexões, o caminho que deveria seguir na escolha das categorias e das teorias que possibilitariam o desvendamento das relações que se imbricavam, ora de forma complexa, ora de forma latente.

Yuri havia-se formado em Educação Física pela Ufes no ano de 1981. Sua relação com a yoga fora mais conturbada e tensa. Tinha pós-graduação em Fisiologia do Exercício (PMV), pós-graduação em Planejamento Educacional (Secretaria de Educação/Sedu) e formação em Yoga (PMV). Contava com 35 anos de atuação no campo da Educação Física. A sua carreira profissional se iniciara no estado como professor da escola pública e, na década de 1990, foi cedido à Semus para trabalhar com prescrição, avaliação de atividade física, bem como ministrando aulas vinculadas ao SOE. Sua perspectiva profissional era diferente da de Yasmim, pois estava muito voltada às práticas corporais e esportivas. Sua conduta, contudo, enquanto profissional da área da saúde, tinha em vista estabelecer uma relação de proximidade, de escuta e de ajuda aos alunos nas questões mais corriqueiras, voltadas às práticas que ali se estabeleciam.

Trabalhou 14 anos no estado na educação básica. Também atuou com treinamento esportivo para os jogos escolares. Um trabalho bastante significativo para Yuri foi trabalhar na escola de educação básica da Ufes, com um projeto educativo voltado para o construtivismo. Ele fala com alegria desse trabalho. Atuou no Sesi por seis meses; construiu uma academia de ginástica, mas logo viu que não era rentável e assumiu quarenta horas na PMV. É uma pessoa que acredita nas práticas corporais e esportivas como instrumento para melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

Com relação às aulas de yoga, afirma que não foi ele que escolheu dar aulas. Foi sorteado, e assim aceitou o desafio junto com os colegas. Relata que não tinha ideia do que viria com a formação. Salienta que a formação de yoga foi um dos momentos de lucidez do serviço. Para Yuri, foi uma oportunidade que veio a acrescentar em seu trabalho. Sobre o yoga, o professor afirma ser:

[...] muito difícil, muito difícil. São muitas possibilidades a serem oferecidas pra quem se propõe a tá assimilando também essas possibilidades, mas eu fico

sempre faltando um bocado aí, porque eu tinha que estudar mais, eu tinha que praticar mais pra poder evoluir mais (YURI, junho de 2016).

Os alunos adoravam Yuri e entendiam a sua competência para atuar com a prática, mesmo que ele achasse que precisava estudar mais. Na sua perspectiva, o yoga, além de um exercício físico, era uma prática que envolvia espiritualidade; enfim, códigos e símbolos que necessitavam de mais aprofundamento teórico ou prático, em razão dos conteúdos simbólicos fortes e difíceis de apreender:

É cada conteúdo, cada vez mais instigantes pra poder você perceber a sutileza de cada uma delas ali, só que pra você perceber a sutileza de como eu falei ali, você precisa ter professores que trabalhem dessa maneira como falei anteriormente. É muita espiritualidade. Você tem que trazer a ioga pro teu coração mesmo (YURI, junho de 2016).

Não incorporava o yoga em sua vida cotidiana, mas percebia o prestígio que essas aulas lhe davam:

Se você não tiver um clareamento, uma luz pra você tá sentindo, nem isso... bicho, você vai quebrar todo o sucesso dessa evolução dentro desse processo, fica meio complicado porque é tudo muito sutil. Então, eu particularmente eu gosto de coisa real, coisa real que venha pra gente tá sentindo. Você tem que sentir “poxa isso é bom”. Busca lá na espiritualidade, em você ter experimentado né, aquelas atividades porque são professores antigos que tem uma experiência grande. Então, quer dizer aquilo tudo que você galgou com as práticas e lendo e tudo, você tem facilidade em... em... Isso aqui é importante, aquilo ali é importante porque você vai sentir...mas, mas não acontece, é isso que eu fico vendo uma coisa assim muito técnica, assim você dá o encaminhamento assim pá pá pá... depois você fica percebendo que fica difícil da gente... quem não tem um nível de, de... de espiritualidade, ou quem durante esse período de vida não foi pra dentro, percebendo as coisas que aconteciam com o corpo, aquilo que você galgou...e, você ligado inteiro com você, você cada vez mais inteiro com você, e você se percebendo, e... fica difícil bicho. O que você vai fazer é simplesmente, é somente técnico (YURI, junho de 2016).

As ações se distinguiam de suas percepções. Se em seu discurso demonstrava ter certa dificuldade com o yoga – isso ficava mais perceptível quando tentava defini-lo -, no momento das aulas essa dificuldade não aparecia. Fato é que alunos e professores o consideravam um profissional competente para exercer tal função. Ele reforçava a sua perspectiva mais voltada à atividade física, pautada na orientação de estilo de vida saudável e de vida ativa, inclusive nas aulas de yoga, mas suas aulas seguiam rituais que eram definidas pela larga aproximação com a prática.

Yuri tinha apreço pelas aulas de alongamento e ginástica localizada; falava muito, em especial, sobre um grupo de idosos do bairro República, às 7 horas da manhã, porque ali ele via os resultados de suas aulas. Mesmo que fortalecesse a narrativa das práticas corporais e esportivas, como obtenção da saúde e qualidade de vida, percebia no yoga uma potente ginástica que auxiliava as pessoas a saírem da agitação e estresse que a vida contemporânea nos traz. Admitiu ter receio de trabalhar com yoga, porque sabia que não estava lidando com uma prática simples; era mais que um exercício físico, por esse motivo passou três anos estudando e amadurecendo a ideia. Depois disso, afirmava não ter mais dificuldade, embora admitisse certa insegurança por não ser um praticante assíduo do yoga. A respeito, ele relata:

Tem uma proposta de trabalhar corpo, mente e espírito e juntar tudo num desenvolvimento e que aí a coisa é muito... cada professor com o sua consciência, pela experiência que tem hoje... o seu ofício, muitas horas de trabalho com outras práticas. É muito complicado. Você encontrar um professor que já tenha essa experiência, deveria ser assim: você praticar muito, mas não praticar somente posturas, praticar o outro lado da yoga que vai realmente te colocar em harmonia. A mente, e aqui você tem o controle dela. O espírito que acaba se desenvolvendo nas múltiplas situações e um pouco de cada coisa, né, pra quem realmente pratica você consegue através de um corpo saudável, você consegue estar totalmente pleno. Agora pra mim é difícil. Aquela tua pergunta ali se há uma proposta de interação com quem atua com yoga e outros profissionais. Eu mesmo já andei provocando pessoas, mas ninguém... tá todo mundo na correria e ninguém quer ceder um tempo pra poder evidenciar a dificuldade de cada um e esse desespero me faz querer lagar. Eu confesso a você que eu não sei se vou ter condição de tá trabalhando com yoga, porque eu estou pra aposentar ano que vem (YURI, junho de 2016).

É possível identificar uma distância entre o Yuri das aulas de ginástica e o das aulas de yoga. ComO nas outras práticas corporais, esse professor atuava, de forma intensa e vigorosa, para o corpo. Quando estive presente em algumas aulas de ginástica localizada e alongamento, pude comprovar isso. Para ele, o corpo era um espaço privilegiado que precisava ser potencializado por meio das práticas corporais. Ele ficava encantado com as possibilidades e a plasticidade do corpo nas aulas de yoga; com as torções, retroflexões, flexões, enfim, ele sempre dizia nas aulas: “Eu fico encantado com as possibilidades do corpo” (YURI, setembro de 2016).

Essas impressões ficaram marcadas no diário de campo, nas minhas reflexões sobre essas aulas e sobre o professor. Adiante, farei o relato sobre os dois grupos e as respectivas aulas, completando as vivências e experiências das aulas de yoga do SOE.

A primeira visita que fiz pela manhã foi no dia 13 de março de 2016, às 7h45. Encontrei Yasmim ministrando uma aula de alongamento a um grupo de mulheres de meia idade. Ali percebi algumas alunas na faixa etária de 50 a 60 anos, que esperavam a aula de yoga, que se iniciaria às 8h00, muito embora boa parte da turma de alongamento ficasse para a aula de yoga, formando um grupo que, em alguma medida, convivía, no módulo⁵², diferentes práticas todos os dias. As alunas citaram as práticas de caminhada, alongamento, arteterapia e yoga como atividades que realizavam no módulo do SOE da Pedra da Cebola. Isto pode ser identificado no gráfico abaixo (Gráf. 7).

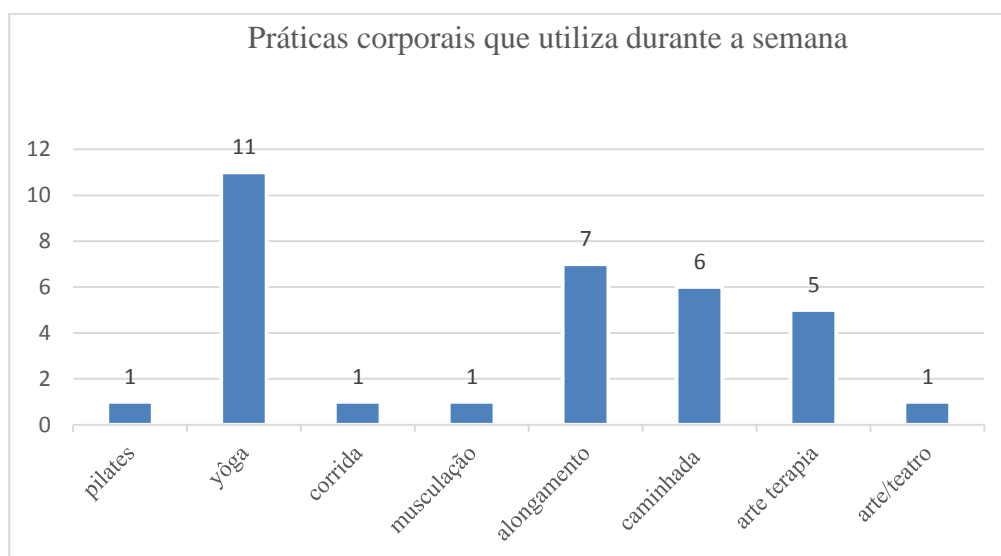


Gráfico 7 – Práticas Corporais utilizadas durante a semana (turma manhã)
Fonte: Dados da pesquisa.

Aos poucos, as alunas chegavam a pé e de bicicleta; parte da turma de alongamento guardava o material utilizado na primeira aula, ficando apenas com os colchonetes. O grupo era massivamente de mulheres da terceira idade, embora também houvesse alunas na faixa dos 20 aos 30 anos. Não era comum ter alunos do sexo masculino; o número era de um a dois alunos homens. Vinham, experimentavam e não davam continuidade às aulas.

⁵² Na sexta-feira, as alunas não tinham aula no módulo “Pedra da Cebola”. Havia uma aluna da aula de yoga que ministrava aulas de arte terapia para as colegas gratuitamente. Eu cheguei a fazer umas aulas para me aproximar mais delas.

No verão, ou depois de dias chuvosos, ocorria uma proliferação de mosquitos (pernilongos), mas as próprias alunas colaboravam na fabricação de repelente natural que elas mesmas faziam: uma mistura de álcool, canela, cravo da índia e óleo para pele. Essa mistura passava de mão em mão, isso porque a proliferação de dengue era grande no estado. As roupas eram o mais possível confortáveis. Não identifiquei roupas com marcas esportivas, como é comum entre pessoas que, de uma forma geral, fazem práticas corporais e esportivas. Este aspecto não parecia importante para o grupo.

Algumas alunas faziam aulas descalças; outras utilizavam meias ou sapatilhas de pano. No grupo, havia também mulheres entre 70 e 78 anos. Esta característica da turma fazia Yasmim pensar em aulas compatíveis com a faixa de idade dessas senhoras. O grupo surpreendia pela vitalidade e se adaptava muito bem às posturas de uma forma geral.

As aulas obedeciam aos seguintes rituais: começavam pela concentração e orientações para a introspecção. Observei, nesse momento, muitos conselhos vinculados à autoestima, aos cuidados de si, a orações e rezas católicas. Era um momento importante para as alunas. Depois, alguns *ásanas* (posturas) de forma mais superficial, obedecendo ao ritmo da turma.

Na fase terminal da aula, o relaxamento, que para o yoga tradicional é chamado de *yoga-nidra*. Por fim, uma oração. A professora sempre trazia o “Pai nosso” ou a “Ave Maria”. Observei que esse momento era muito importante para o grupo. Para esclarecimento da aceitação de orientações católicas na aula, o gráfico 8 informa sobre as religiões das alunas do grupo da manhã.

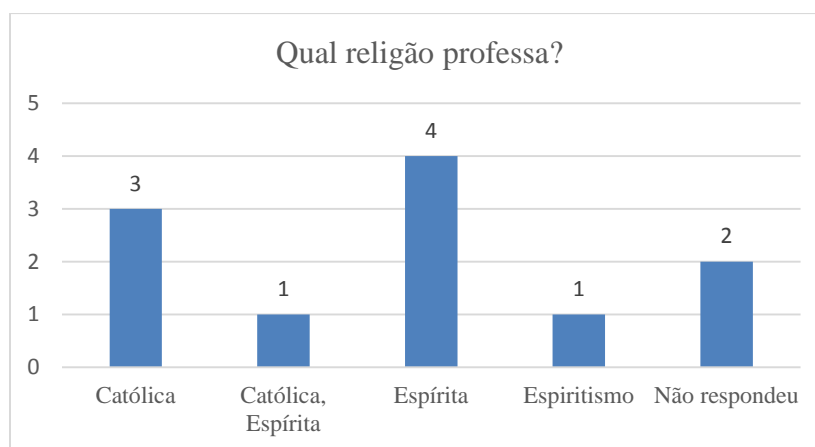


Gráfico 8 - Religião professada pelas alunas da turma da manhã

Fonte: Dados da pesquisa.

É importante salientar que a aula da manhã era atravessada por orientações de cunho moral e ético, sobretudo com fundo religioso e espiritual⁵³. Havia também orientações para o bem viver, sobretudo porque as narrativas se pautavam em conselhos de autoestima, valorização de si, estímulo para a autoconfiança e para afastar estados de depressão e ansiedade, além da sacralização do corpo. Esses eram os momentos mais esperados pela turma; ocorria uma espécie de êxtase. A aceitação e a reciprocidade com essa parte da aula era visível. A esse momento denominei de *ascese* religiosa. Se fôssemos comparar com as aulas tradicionais de yoga, este poderia ser entendido como um tempo de mantras, porque era repetitivo e fundado na insistência em melhorar e valorizar o eu, como uma espécie de construção ascética da subjetividade.

Nas aulas da noite, cumpriam-se outros rituais que sugeriam outras orientações para a prática de yoga. O meu primeiro dia de observação foi o dia 17 de abril de 2016. Cheguei às 17h45; o professor já estava lá, à espera dos alunos, em roupa simples (shorts, camiseta) e descalço. Tinha uma caixa de som amplificada, em que tocava uma música de yoga. Este era o primeiro ritual das aulas. No primeiro momento, sempre havia uns dez alunos deitados, de olhos fechados e em silêncio, uma espécie de relaxamento que o professor chamava de *centramento*. Dentro das aulas, o próprio grupo fazia uma demarcação. Na primeira fileira, ficava o grupo das alunas que mais falavam e que mais se comunicavam com professor, ou para reclamar (porque a aula estava muito vigorosa), ou para elogiar (nos momentos de relaxamento). Nesse grupo, uma aluna acendia um incenso de citronela para combater os mosquitos. Sempre havia quem reclamasse do cheiro. Na segunda fileira ficavam os alunos que flutuavam. Esse grupo era de alunos novatos, dos que vinham, experimentavam, e não permaneciam. Esse fluxo era constante. Sempre havia alguém que estava ali pela primeira vez. No fundo, era o grupo dos alunos mais quietos e que não interagiam com os usuários mais frequentes.

Os alunos da noite também utilizavam o repelente do módulo, mas traziam também os seus. Diferentemente do grupo da manhã, alguns traziam de casa sua própria esteira, pois, explicavam, os colchonetes do módulo eram muito pequenos e atrapalhavam um pouco a execução das posturas. O perfil deste grupo era diferente das alunas da manhã, mesmo que sempre aparecesse alguém da turma de Yasmim para essas aulas. O grupo era composto de

⁵³ Estes aspectos serão aprofundados analiticamente no capítulo 5. Algumas passagens do capítulo 3 também serão dedicadas a isso.

peessoas mais jovens, em especial de universitários. A marca que traziam estava no próprio corpo como emblema. As roupas eram bem mais alternativas; as tatuagens lembravam símbolos do yoga. Boa parte do grupo poderia ser classificada como *hipster*⁵⁴. Era notório que ali havia pessoas que não só buscavam uma prática corporal; buscavam fortalecer estilos de vida distintos do que a sociedade de consumo idealizava. Havia pessoas mais velhas que compunham o grupo, mas em menor quantidade. Esse grupo, em sua maioria, fazia apenas o yoga no SOE (conforme gráfico 9).

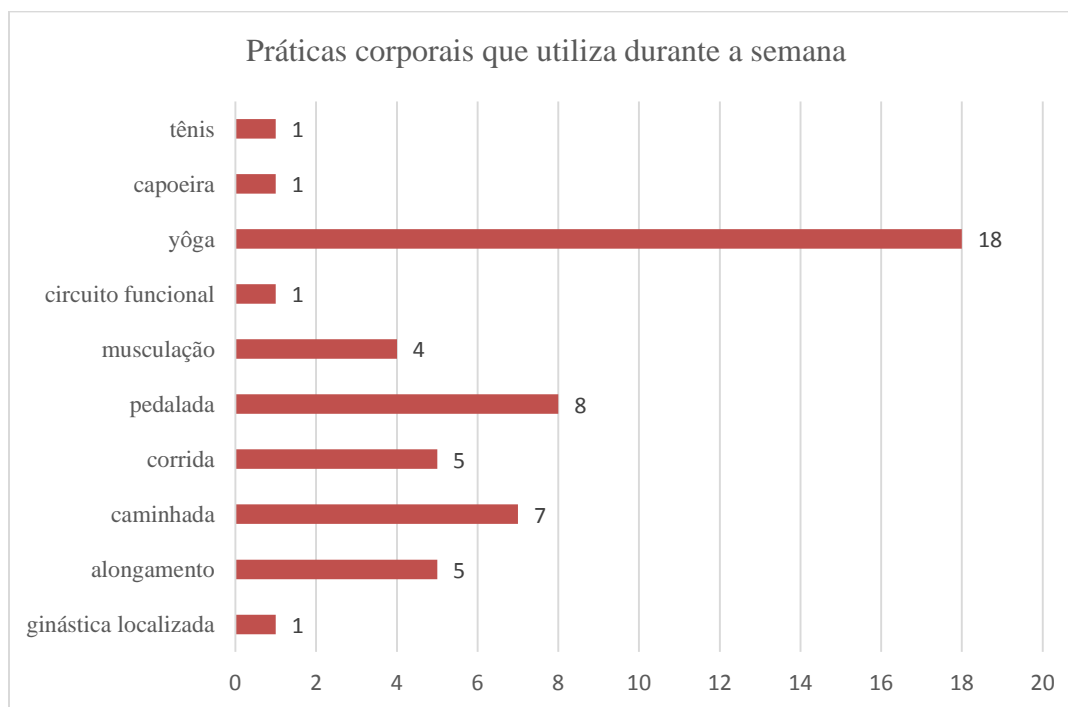


Gráfico 9 – Práticas corporais semanais
Fonte: Dados da pesquisa.

Cada turma variava em idade e em objetivações com a prática. O gráfico mostra uma abertura para outras possibilidades com relação a práticas corporais e esportivas. Nesse grupo, apenas três alunos aceitaram ser entrevistados - isso porque deixei as entrevistas para o ano de 2017. Os questionários preenchidos revelam um perfil de turma mais completo, este instrumento foi muito importante para mapear o perfil das duas turmas.

⁵⁴ *Hipster* refere-se a uma subcultura de classe média urbana que coexiste com a cultura dominante, habitualmente caracterizada por uma moda alternativa (vestuário, cortes de cabelo e de barba, etc.).

A seguir apresento a tabela (Tab. 1) com o nome fictício dos alunos que colaboraram com a pesquisa.

Tabela 1 – Identificação dos alunos por nome e turma

Turma	ALUNO/A	Turma	ALUNOA
Noite	Fábio	Manhã	Rosa
Noite	Fernanda	Manhã	Clélia
Noite	Laura	Manhã	Amanda
Noite	Renata	Manhã	Patrícia
Noite	Ivana	Manhã	Maria
Noite	Valquíria	Manhã	Solange
Noite	Cristian	Manhã	Nicole
Noite	Inês	Manhã	Joana
Noite	Amália	Manhã	Rafaela
Noite	Renzo	Manhã	Katia
Noite	Laís	Manhã	Neide
Noite	Tatiana	Manhã	Cleide
Noite	Janaina		

Fonte: Dados da pesquisa.

Esses nomes foram pensados para assegurar as identidades dos colaboradores da pesquisa. Isso porque há pessoas que reforçam as práticas como positivas, mas também há críticas em relação ao trabalho dos professores. O ponto principal desta ação é garantir que os colaboradores da pesquisa não sejam identificados pelo que tenham declarado sobre as aulas.

As aulas da noite, além de outras objetivações, obedeciam a diferentes rituais. Iniciava-se com concentração: primeiramente deitados, depois sentados na posição de *lótus* (a flor de lótus tem um significado sagrado para o yoga). Na sequência, exercícios respiratórios (*pranayamas*), posturas (*ásanas*), relaxamento ou *yoga-nidra*. Por fim, a entonação de mantras (vocalização de sons): sempre *om*. Ficava claro que os alunos mais velhos não gostavam muito desse momento. Durante toda a execução da aula, Yuri falava sem parar, sempre com conselhos para buscar o equilíbrio físico e mental e a conexão com o espírito universal. Esse professor sempre me dizia: “*Eu sou muito professor de Educação Física pra ser um professor calmo de yoga.*” Alguns alunos falavam que ele era muito acelerado e sofriam um pouco com a quantidade de *ásanas* passados, porque na execução das posturas não havia descanso entre um exercício e outro. Sua aula durava em torno de uma hora e trinta minutos, às vezes ultrapassava esse tempo, fato que

atrapalhava a aula do outro professor, que, na sequência, trabalhava uma aula de alongamento. Existia certo estresse entre os dois professores e os alunos por conta desse fato.

Durante o tempo da pesquisa, identifiquei dois grandes eixos temáticos - a religiosidade do yoga (porém, sem denominação ou vinculação com nenhuma religião; eram orientações mais holísticas) e estilo de vida saudável (que toma o corpo como potência). Alguns aspectos como depressão e ansiedade, medicalização alternativa da vida, significações e apropriações da prática de yoga eram pontuadas pelos professores. Mas eram menos importantes ao serem comparados com os das alunas da manhã. A seguir (Gráf. 12), orientação religiosa do grupo da noite.

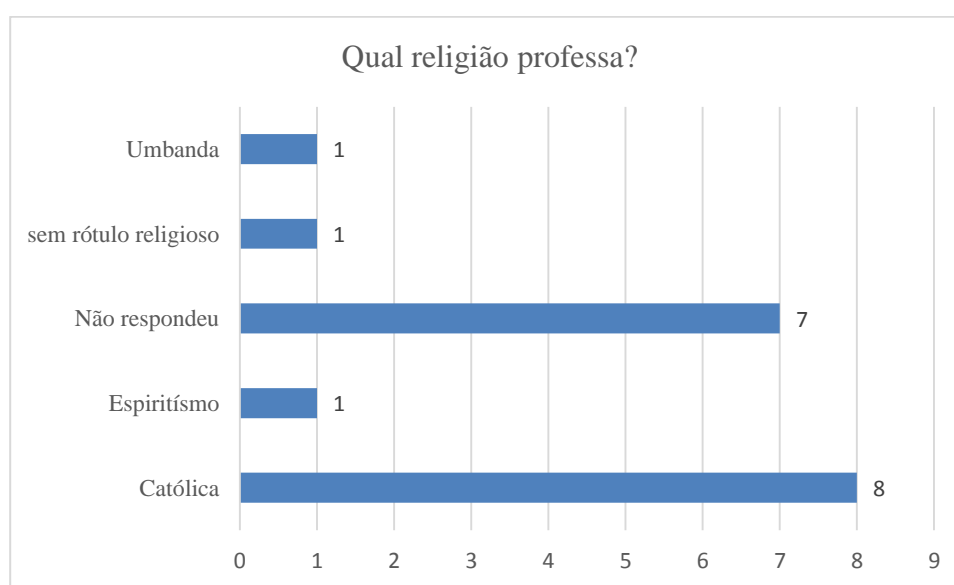


Gráfico 10 - Orientação religiosa do grupo da noite
Fonte: Dados da pesquisa.

Após essa descrição sobre os rituais das aulas e as características dos participantes da pesquisa, apresentarei alguns aspectos que chamaram minha atenção e foram fundamentais para o estabelecimento dos eixos de análise.

Pela manhã, um dos elementos que identifiquei foi a relação entre aspectos sagrados e reafirmados nos discursos, que passavam necessariamente pelo corpo, o que denominei de “sacralização do corpo”. Outros elementos marcantes, nesta turma, estavam vinculados aos conselhos para o bem viver e os cuidados de si (autocuidado).

À noite, o corpo estava mais em evidência, pois focavam-se suas linguagens e possibilidades. Outro aspecto era o da introspecção, presente nas narrativas desse grupo. Estes

rituais ficaram evidenciados nas entrevistas, nas conversas antes, durante e depois das aulas, nas quais o professor salientava esse aspecto.

Os elementos presentes nas turmas da noite e da manhã se entrecruzavam, mas com objetivações distintas. Essas possibilidades de pensar o yoga refletiam, num primeiro momento, as objetivações dos professores. Isso me levou à construção de um primeiro eixo analítico, que denominei de arbitrário cultural, presente nessas práticas, cujas análises serão desenvolvidas no capítulo três.

Um segundo eixo analítico foi construído a partir do que os alunos buscavam com as aulas. Com esse aspecto, pude refletir sobre as escolhas e motivações que permitiam interpretar as significações dos participantes em relação à prática do yoga. Isto fez emergir a discussão sobre os processos ambivalentes presentes naquele espaço, que serão tratados no capítulo quatro.

Depois do longo tempo passado no campo de pesquisa, pude amadurecer a noção de que os dois grupos se articulavam em torno de processos de ascese, centrais para o refinamento das análises. A partir daí, identifiquei que os discursos sobre o bem-estar se relacionavam com práticas e narrativas sobre distintas formas de espiritualidade. Assim, no quinto capítulo, analiso como se dá esse entrecruzamento entre a religiosidade e a sacralização do corpo.

Antes de apresentar esses três eixos analíticos, passarei, no próximo capítulo, à apresentação de aspectos básicos da caracterização do yoga tradicional indiano.

2 O YOGA DA TRADIÇÃO INDIANA: SUAS CARACTERÍSTICAS, A RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA E OS SEUS USOS NO SOE

No Yoga ... é possível que muitos tomem um determinado caminho como meio para autorrealização e outros, por seu lado, tomem outro caminho, mas eu afirmo que não há absolutamente nenhuma diferença entre as diversas práticas do yoga.

(IYENGAR apud FEURSTEIN, 2006, p. 63)

Este capítulo foi escrito a partir de uma pesquisa bibliográfica sobre a produção do yoga pelas diferentes áreas do conhecimento acadêmico, mas também em obras que são referência e atualizam as discussões a respeito da história do yoga de tradição indiana. Para essa busca, utilizo o repositório de teses e dissertações da Capes. Outras fontes de pesquisa foram os periódicos da área da Educação Física, antropologia, história e sociologia⁵⁵. Os trabalhos encontrados foram produzidos em programas de pós-graduação em história, ciências da religião, educação, antropologia social, psicologia institucional, psicobiologia, saúde coletiva, ciências sociais, saúde coletiva e fisioterapia.

Com esse levantamento, encontrei nove dissertações de mestrado e quatro teses de doutorado, que foram importantes para a temática. Desses trabalhos, quatro são pesquisas que tratam da espiritualidade/religião no yoga (duas são dissertações de mestrado e duas, teses de doutorado). Quatro trabalhos tratam do yoga e da relação com saúde, numa perspectiva de tratamento terapêutico para doenças crônico-degenerativas e doenças psicossomáticas.

Dentre estes, destaco a tese de Siegel (2014), na área da saúde coletiva (Unicamp), que investigou o yoga no SUS como uma prática singular do ponto de vista da racionalidade médica. Este trabalho faz um importante mapeamento da utilização do yoga pelo SUS, seja como prática corporal, seja como terapia de tratamento. A autora conseguiu levantar aspectos importantes do yoga no Ocidente, sobretudo em torno de sua difusão no Brasil pelas escolas de formação em yoga. A dissertação de mestrado de Nunes (2008), na área de antropologia social (UFSC), trata

⁵⁵ Boa parte dos trabalhos que tratam do yoga no Brasil é grafada com “i”.

da experiência corporal na prática do yoga. Mostra o corpo como um importante elemento da prática do yoga e como ela marca essas experiências. O trabalho de Barroso (1999), também em antropologia social (UFRJ), contribui significativamente com minhas análises, porque discute a construção da pessoa oriental no Ocidente e foca suas análises no Siddha-Yoga, colocando questões acerca dos processos de subjetivação e introspecção como aspecto importante de divulgação dessa prática no Ocidente, em especial quando analisa os aspectos religiosos inerentes às práticas meditativas do yoga. A dissertação de Sanches (2014), na área da História (UFDG), também foi importante nesse levantamento, porque tratou das representações do yoga no Ocidente a partir dos primeiros professores que o difundiram no Brasil. A dissertação de Mourthé (2016), na área da memória social (UERJ), trouxe a questão da memória a partir da obra Yoga-Sutra de Patañjali, uma obra referência para estudantes e profissionais de yoga no Ocidente.

O yoga será tratado neste capítulo como um sistema simbólico, que foi disseminado pelo mundo, em especial para entender por que no Ocidente toma outros contornos, significações e usos. Trato aqui do yoga do ponto de vista mais abrangente, posto que sua tradição é diferente e envolve muitas crenças, filosofias e distintas possibilidades de interpretação. Tomo essas análises no sentido mais amplo, visto que precisei de parâmetros como norte para refletir sobre onde nasce, como se estrutura e por que foi disseminada no Ocidente de forma diferente da de sua origem. Segundo Mauss, é importante, num estudo etnográfico, ter-se uma visão da história ou da tradição dos fenômenos sociais. Para o autor:

Tradição é o que se transmite. Quando tratamos de tradições, a autoridade é feita, não somente do ‘a priori social, mais ainda do a posteriori social’; não somente da obscuridade de pensamentos, mas da antiguidade e da veracidade dos acordos (1979, p. 198).

A cultura é interpretada como um sistema simbólico, que, em tese, poderia ser identificada como sistemas de fatos e de representações, em que pese o acordo entre os significados dos signos para determinada sociedade. A esses sistemas costuma-se atribuir determinada estruturação dos campos, sejam eles a arte, a religião, a língua, o mito, etc. Uma possibilidade de interpretação de determinada cultura pode seguir as orientações da teoria *bourdiesiana*. Para o autor, não se pode compreender cultura somente a partir de suas objetividades externas, ou seja, da estrutura social propriamente dita, tensionada pelos diferentes

campos. Esta análise leva a entender a cultura como algo que se transforma nos espaços sociais e os estrutura, sobretudo por processos inerentes a ela. Segundo Bourdieu (2007), ao prestar atenção nos aparelhos de produção simbólica, é interessante entender o papel da cultura em determinado espaço:

Antes que se possa atribuir à cultura uma função externa, como, por exemplo, justificar uma ordem social arbitrária, convém conhecer os aparelhos de produção simbólica onde se constituem suas linguagens e representações e por meio dos quais ela ganha uma realidade própria. Antes, portanto, de se poder apontar a dissimulação que a cultura opera, é preciso dar conta dos domínios mais ou menos autônomos cuja organização interna determina, em boa medida, o caráter simbólico que ostenta os bens aí produzidos (BOURDIEU, 2005, p. 13).

Neste sentido, entender os processos genealógicos do yoga indiano contribui para que se possam interpretar seus aspectos simbólicos. A cultura indiana foi/é produzida por castas, em que pese a casta mais abastada ter as ferramentas para a produção intelectual-religiosa que organiza, estrutura e atribui sentidos e significados ao panteísmo⁵⁶ indiano. Isso produz sentidos e significados, assim como estrutura as camadas da sociedade, em especial tutelando as castas mais populares. Na Índia, as castas mais altas são tidas como parte da população que tem autoridade intelectual e divina para prescrever hábitos, crenças e códigos de conduta; tudo se explica a partir da noção de karma (FEURSTEIN, 2006).

No caso do Brasil, é inapropriado justificar que a introdução e a disseminação da tradição cultural do yoga indiano tenham ocorrido de forma irrefletida. Entendo ser mais coerente tratar o tema como uma espécie de divisão sociológica sobre a cultura oriental e a ocidental, havendo aí um arbitrário cultural que precisa ser investigado. Essa mistura é coerente na medida em que seja possível desnaturalizar esse conhecimento para melhor compreendê-lo.

Também há de se considerar que a ideia de cultura deve ser associada ao conceito de mercado. Isso porque o yoga, no Brasil, surge como um dos mercados da indústria corporal que o classifica como uma prática contemporânea que objetiva tratar os males sociais derivados das relações entre trabalho, família, sociedade e saúde, por construir/propor um estilo de vida “ideal”, que contempla as problemáticas vividas na sociedade atual. Neste caso, as fronteiras que

⁵⁶ Panteísmo é a crença em que tudo e todos compõem um Deus abrangente e imanente. Esse princípio religioso prediz que o universo e a natureza são idênticos (Conf. Feuerstein, 2006).

emergem das relações sociais normalmente se disseminam pela mídia, que passa a ser a instância socializadora mais importante da fase contemporânea, caso em que o yoga é também contemplado por essas relações, como indica Castro (2007).

Para o melhor entendimento do yoga pesquisado, os dados históricos que se seguem serão postulados como uma espécie de ligação (positiva ou negativa) do contato dos colaboradores da pesquisa com o Hatha-Yoga. Há de se considerar que os conhecimentos inerentes ao yoga vêm sendo difundidos no Brasil desde a década de 1960. A tendência é crer que elementos importantes da cultura do yoga ecoem e se façam presentes; contudo, as relações de resistência e contestação das regularidades dessa tradição vêm remontando o campo do yoga⁵⁷, transformando-o em objeto do mercado das práticas corporais, inclusive na própria Índia.

A ideia é apresentar, neste capítulo, a origem do yoga, não necessariamente para tomá-la como a única identidade possível no contexto dessa pesquisa, mas sobretudo pela possibilidade de refletir sobre as significações atribuídas a essa prática, para entender de que lugar se fala e quais são as referências utilizadas para tal interpretação, visto ser necessário pensar sobre a identidade do yoga para compreender o que o une ou o separa das adaptações feitas pelo Ocidente. Há de se considerar que o yoga do SOE “corresponde” a uma das escolas mais tradicionais e conhecidas no Ocidente e no Oriente: o Hatha-Yoga. Por esta razão, não podia negligenciar os aspectos de sua tradição. Isso porque identifiquei nos dados da pesquisa a dificuldade que os colaboradores tiveram em conceituar ou dissertar sobre o yoga que praticam e utilizam em seus cotidianos. Essas interpretações podem ser mais bem analisadas se for possível desvendar a complexa rede de ensinamentos do yoga indiano.

Para Mauss (1979), a compreensão das práticas orientais indica que as técnicas corporais dessas culturas, muito antigas, são emblemáticas, para que se decifre seu enigmático conteúdo. Para o autor, há de se atentar aos estados místicos do desenvolvimento de técnicas corporais que podem ser entendidas tanto pela dimensão biológica, quanto por uma espécie de ligação ou comunicação com Deus/deuses, ou pela dimensão esotérica. Isso porque essa caracterização relacional se encontra no próprio homem. Há de se considerar a articulação em que ecoa o silêncio interior: a busca do indivíduo pelo autoconhecimento, para o que os princípios

⁵⁷ Essas questões serão tratadas na análise dos dados.

filosóficos e hermenêuticos do yoga nada mais são do que a descoberta da relação entre o eu (indivíduo) com o Eu (Deus) ou a Supraconsciência. Essa relação se pauta pela tentativa de compreender em que momento se pode fazer essa re/ligação com o Ser Supremo, mas tomando como ponto de partida uma mente pura e livre dos condicionamentos sociais. Isso, para determinadas tradições, em especial para as que se vinculam à religião hinduísta. O esforço das análises sobre o capital simbólico que envolve o yoga se dará neste sentido, partindo de sua tradição para as suas transformações mais modernas.

Para poder refletir sobre os significados do yoga e sua tradição me valerei de Feuerstein (2006) como principal autor, na medida em que conceitua yoga e toda a sua história como uma rede complexa de significados: “O yoga é um fenômeno multifacetado e por isso muito difícil de definir” (2006, p. 35). Como ele indica, o significado do termo yoga difere conforme os distintos sistemas e escolas. Consiste em uma palavra escrita em sânscrito, a língua sagrada hindu, de significado equivalente ao do termo *samadhi* (colocar junto, reunir). Numa perspectiva mais restrita, atribui-se ao termo *samadhi* o sentido de “união mística”, ou estar dentro do Si Mesmo, da essência transcendente da personalidade. De acordo com a tradição mística do yoga, a tradução literal seria o aprendizado da tecnologia da autotranscendência, a re-união com *Brahaman*.

No Brasil, a transliteração do termo masculino *yoga*⁵⁸ para o português é grafado com i: por este motivo, a prática do yoga foi disseminada pela grafia ioga no feminino. Em outros termos, o significado mundialmente conhecido da palavra yoga é união, integração da mente com o corpo. Todavia, para as escrituras sagradas hinduístas, o termo representa a união do eu individual (*jîva-âtman*) com o Supremo, o Si Mesmo (*parama-âtman*). Essa interpretação consta nas escrituras sagradas dos Vedas, o ramo dominante da filosofia hinduísta que influenciou a maioria das escolas de yoga. Tal filosofia indica que o eu individual (*jîva-âtman*) se separou do seu Fundamento Transcendente, do Supremo, do Si Mesmo (*parama-âtman*), do Absoluto (*Brahaman*). Neste caso, há de se considerar essa re/união ou re/ligação em vários sentidos, e

⁵⁸ Tratarei do nome yoga como descrito nas escrituras sagradas; neste sentido, no masculino, porque remete à sua tradição oriental. Quando a grafia vier com i, significa que se estará falando da ressignificação do yoga no Ocidente.

para isso as várias escolas de yoga serviram/servem a esse objetivo, que é, segundo Feurstein (2006), unir ou integrar o eu individual ao Si Mesmo.

A representação do yoga pode ser associada a uma roda, que conta com alguns raios e cada raio representa uma escola de pensamento. Estas escolas têm raízes nos Vedas (verdade/saber), as escrituras que deram origem ao hinduísmo. Tais escrituras compõem uma coletânea de quatro livros, escritos em forma de cânticos (aforismos), para mais fácil memorização, visto que transcrevem o que inicialmente constituía uma tradição repassada verbalmente. Toda essa estrutura escrita corresponde aos resquícios das civilizações arcaicas hinduístas, chamadas de civilização védica, ou, mais recentemente, de civilização do Indo ou do *Sarasvatî* (famoso rio da Índia que não existe mais). O objetivo dos Vedas era levar seus seguidores/discípulos a uma disciplina mental rigorosa para alcançar o *samadhi* (meta final, iluminação). Toda essa tradição deu origem à tecnologia da consciência, que caracteriza os ensinamentos esotéricos (*Upanishads*), que tinham na meditação o principal caminho para a transcendência, ou seja, o caminho para alcançar o conhecimento verdadeiro ou a iluminação⁵⁹ (FEUERSTEIN, 2006, p. 63).

Os *upanishads* deram origem, muitos séculos depois, a um conjunto de práticas que levavam os aprendizes à transcendência da condição humana. Significa dizer que esses escritos tratam da relação mais íntima entre o homem e o Deus da tradição indiana, a partir de técnicas inspiradas em rituais esotéricos que levam o homem a se aproximar de Deus. Este legado foi passado de mestre a discípulo e sua cronologia varia a cada tradução, que, por sua vez, se mostra bastante difusa, já que boa parte está escrita em inglês, o que faz da tradução dos escritos sânscritos uma função complexa. O termo em sânscrito, que remete a essa transmissão de conhecimento, chama-se *parampapâ* (um após o outro, ou sucessão).

Estes primeiros dados históricos sobre a tradição da Índia antiga deram origem aos diferentes sistemas de yoga. Por este caminho, é possível entender por que a tradição é de

⁵⁹ Iluminação, na tradição indiana, significa perder todos os invólucros que impedem que o ser humano entre em contato com a sabedoria suprema. Para essa tradição, ao se alcançar a iluminação, o sujeito desvendou todos os segredos existentes entre o homem e Deus.

interpretação difícil e complexa para os ocidentais⁶⁰. Isto explica por que, ao se falar em yoga, se abre um leque vasto de interpretações, caracterizadas por tendências, estruturas teóricas e, por vezes, por objetivacões distintas.

A seguir, apresentarei o yoga clássico, porque dele derivaram quase todas as escolas do yoga moderno, incluindo o Hatha-Yoga.

⁶⁰ Existe uma vasta bibliografia que trata do hinduísmo, mas não é o objetivo desta tese aprofundar esse conhecimento, mas apenas fazer um mapeamento para se identificar as raízes do yoga (FEUERSTEIN, 2006).

2.1 O YOGA CLÁSSICO DE PATANJALI

A busca pela referência da tradição do yoga moderno no período clássico é o ponto de partida para pensar a tradição da escola de yoga a que se refere esta pesquisa. Do ponto de vista histórico, a escola mais significativa é a do período do yoga clássico de Patanjali, reconhecido como *yoga-darshana*. Este sistema se vincula ao *Raja-Yoga* (Yoga-Real), porque exprime a síntese das experimentações de muitas gerações de *yogins*. Não se pode afirmar, em hipótese alguma, que os preceitos não dualistas da tradição dos vedas sejam os mesmos das escolas de yoga do período clássico⁶¹. Patanjali escreveu os textos fundamentais do yoga clássico em formato de *sutras* (versos/aforismos). Nessa escola, não é possível afirmar que o yoga tenha por meta o esforço do *yogin* da união com a realidade transcendente. A realidade de Patanjali é dualista (sujeito e objeto) e metafísica, já que estabelece uma separação rigorosa entre o Si Mesmo, transcendente, e a natureza (*prakriti*). Os escritos de Patanjali propõem apenas que o *yogin* tome contato com uma divindade escolhida (*ishta-devatâ*) e este passa a ser um trabalho árduo de um *yogin* para consigo mesmo. “Dentre as deidades do panteão hindu temos: *Shiva, Vishnu, Krishna* ou a deusa *Durgâ e Kâlî*” (FEUERSTEIN, 2006, p. 36).

O aparecimento do yoga no norte da Índia retrata um sistema filosófico-religioso encontrado no Vale do Indo há mais de 5.000 mil anos. Sua cronologia é meio difusa, dadas as diferentes maneiras de as escolas de yoga protegerem seus distintos arcabouços filosóficos. Segundo Feuerstein, os períodos históricos do yoga se subdividem da seguinte forma:

- a) Proto-Yoga (de 3.000 a 1.500 a. C.: composição do Rig-veda e dos primeiros Upanishads;
- b) Yoga pré-clássico (800 a 200 a.C.) e Yoga Épico (500 a 200 a.C.): surge o épico Mahabharata e o Maitrayaniya Upanishad;
- c) Yoga Clássico (séculos II e III a. C. – Patanjali): reconhecimento do yoga como um darsana e sistematização do yoga;
- d) Yoga Pós-Clássico (200 a 1.900) e Yoga Medieval (séculos VII ao XVII): surgem os Yoga-Upanishads, textos que tratam de Mantra Yoga e Hatha-Yoga;
- e) Temprano e Moderno (séculos XVII ao XX): caracterizado por competições, desaparecimento do tantra e da alquimia, surgimento de novos tipos de yoga (2006, p. 55).

⁶¹ A ideia de dualidade para a tradição indiana está ligada à ideia de divisão entre Deus e matéria, Deus e Homem ou não-dualista; o Todo e as partes são uma coisa só (FEUERSTEIN, 2006).

Há, na atualidade, várias escolas de yoga, que o propagam. A mais conhecida no Ocidente é a filosofia *Samkhya*, datada do século VI a.C., por *Kapila*, seu fundador. Segundo Siegel (2014), *Samkhya* significa numeração “ou classificação perfeita”, porque sua cosmogonia cria o mundo em 24 princípios, que surgem do dualismo entre o espírito (*purusha*) e a matéria (*prakrti*)” (SIEGEL, 2014, p. 9).

Falar de tradição ou tradições da história indiana não é uma tarefa fácil, visto que existem muitos sistemas cronológicos existentes na Índia. Segundo a historiadora Romila Taphar (apud MOURTHÉ, 2016), podem-se buscar duas fontes seguras de informação: a primeira, é arqueológica e a segunda, é a literatura védica, assim como os *purāṇas* (textos sagrados), ou:

Mais precisamente, o termo *Veda* diz respeito a uma série de textos, de conteúdo e forma diversificados, que têm em comum o fato de se basear em uma ‘audição’ (*ṛuti*), isto é, em uma revelação: é dito que eles emanaram de *Brahman*, sendo ‘exalados’ por deus em forma de ‘palavras’, e seus autores humanos, *rshis*, ou ‘sábios inspirados’ limitaram-se a recebê-los por uma ‘apreensão’ direta (TAPHAR apud MOURTHÉ, 2016, p. 24).

O diálogo sobre o yoga entre o Ocidente e o Oriente pode ser entendido por apropriação, ressignificação ou assimilação direta e indireta, haja vista a quantidade de tratados e manuais disponíveis na atualidade. Trata-se de uma tradição milenar, com origem em conhecimentos espiritualistas, que toma o corpo como o vetor que possibilita o acesso ao sagrado, utilizando tecnologias específicas. Pode-se pensar o yoga como um conjunto de rituais, técnicas e práticas estabelecidas por disciplina corporal e mental, que visam a levar o indivíduo ao autoconhecimento e à liberação dos condicionantes sociais, em busca de libertação e iluminação. Tais questões são importantes para a tradição indiana, assim como para quem busca no yoga uma relação mais aproximada entre o ser humano e o cosmos.

A maior parte das escolas do yoga que chegaram ao Ocidente vem descaracterizada das questões esotéricas mais profundas. Isto não significa dizer que não existam vertentes do yoga no Brasil que não tenham algum tipo de deidade como referência. Na cidade de Vitória, por exemplo, temos *Shivam-Yoga*, que toma *Shiva* como referência ético-moral e o ponto primordial das relações entre o ser humano e uma deidade. Foi nessa escola que iniciei a formação de instrutora de yoga, em fevereiro de 2018. Ocorre que é uma linha que prima pelos conhecimentos tradicionais indianos, que entendem a relação com Shiva apenas alegoricamente, pois se definem ateus e não tomam a figura dessa deidade indiana como deus, haja vista que sua

tradição deriva da filosofia *samky*⁶². Isto não quer dizer que *Shiva* não seja uma deidade na Índia. Em muitos casos, para que o yoga seja aceito nas academias, a dimensão esotérica é descartada pelo próprio instrutor. No budismo, há a figura de Budha, como grande espiritualidade, mesmo que os budistas neguem a existência de Deus nessa filosofia. As aproximações entre o termo iluminação, para o hinduísmo, e santificação, para as orientações judaico-cristãs, é que a primeira não exige que se morra para ser alcançada; trata-se de um processo que ocorre durante as muitas vidas devido à crença na reencarnação. Pela segunda, prepara-se para a morte, para somente aí se obter a vida celestial (WEBER, 2004).

Segundo Feurstein (2006), o yoga, em sua origem, era uma prática de introspecção vinculada aos rituais védicos de sacrifício. Os rituais arcaicos eram místicos, ascéticos e destinados ao corpo, contendo técnicas de introspecção profunda. Essas cerimônias eram vistas em vários sistemas de yoga:

Além da seção das coleções ou *samhitâ* (*sam* = junto, *hita* = colocar), geralmente compostas em versos e contendo, sobretudo, hinos, orações e fórmulas rituais, os quatro *Veda* são constituídos pelos: *brahmaṇa* ou interpretações brahmânicas, normalmente escritos em prosa e que são observações teológicas dos *samhitâ*; *araṇyaka*, obras secretas (*rahasya*), abstrusas ou perigosas e lidas, normalmente, na floresta ou fora da comunidade; e *upaniṣad*, comentários que prolongam determinadas especulações dos *brahmaṇa* e que constituem um caminho de conhecimento (*jñāna-marga*), em oposição a outros textos védicos ligados aos atos cerimoniais e rituais de sacrifício (*karma-marga*) (FEUERSTEIN, 2006, p. 37).

Devido à profusão dos sistemas de yoga, pode-se compreender essa divulgação a partir de literaturas que surgiram no período Gupta, ou Era clássica, da Índia. Esta escola faz parte de um sistema de pensamento ortodoxo (*darsānas*) que se contrapõe às doutrinas budistas, jainistas e materialistas (*Cārvāka*). Seu principal texto é o *Yoga-Sutra*, escrito pelo sábio Patanjali. Em sânscrito, o termo *sutra* significa aforismo, que não tem a pretensão de penetrar nos conhecimentos a fundo. Essas escrituras foram elaboradas tendo em vista os conhecimentos já existentes, repassados de forma oral há pelo menos cinco mil anos a.C. (ARIEIRA, 2017).

⁶² Esta filosofia será tratada ainda neste capítulo.

O Yoga-Sutra de Patanjali subdivide-se em quatro capítulos, contendo, ao todo, 195 aforismos. Os aforismos escritos em sânscrito dependem de interpretações (comentários) para serem decifrados. Segundo Mourthé, sua estrutura ocorre da seguinte forma:

Os dois comentários principais (e distintos) intitulam-se *Yogabhaṣya* (de Vyasa, elaborado entre os séculos IV e VI) e *Rajamartanḍa* (do Rei Bhoja de Dhara, do início do século XI). Os subcomentários mais importantes denominam-se: *Tattvavaiśāradī* (de Vacaspatimisra, século IX) e *Yogaarttika* (de Vijñānabhikṣu, século XVI) (MOURTHÉ, 2006, p. 25).

Muito da cultura indiana foi criado com base na mitologia hinduísta. Era comum que a representação das figuras de mestres (gurus), deuses e sábios fosse associada a animais, selvagens ou domésticos. A figura de Patanjali era representada da seguinte forma:

[...] grandes nomes ou autores célebres eram enaltecidos ao ter a sua forma física substituída pela de uma personagem mítica (muitas vezes, apenas a metade de seu corpo). Patanjali, por exemplo, é plasticamente representado ou com cabeça e dorso quase humanos e membros inferiores substituídos pela cauda de uma cobra; ou com dorso e membros inferiores quase humanos e cabeças de serpente, ou ainda como a mítica serpente Ananta, com mil cabeças e dois mil olhos. Segundo Pierre-Sylvain Filliozat (2005, p. 15), embora os mitos não contribuam com informações históricas, eles podem fornecer uma boa caracterização do autor e de sua obra. No caso de Patanjali, por exemplo, a sua representação como uma perigosa serpente objetiva advertir, principalmente, sobre os riscos do engajamento em uma doutrina difícil como o Yoga sem um guia ou sem o devido preparo, como é possível verificar no lendário episódio no qual Patañjali se transforma, por uns momentos, na mítica serpente Ananta (MOURTHÉ, 2006, p. 26).

Dentro dos aforismos do *Yoga-Sutra* de Patanjali, o significado de yoga se distingue do que convencionamos chamar de yoga no Brasil. Para Dasgupta (*apud* MOURTHÉ 2016, p. 27), o yoga representa uma disciplina de cunho filosófico que se sobrepõe às disciplinas ascéticas. É possível interpretar o yoga como multidisciplinar, sobretudo pelas questões que envolvem aspectos psicológicos, religiosos, éticos e cosmológicos. Para o autor, “[...] o termo *Yoga* significa a aniquilação final (*nirodha*) de todos os estados mentais (*citta-vṛtti*) que inclui os estágios preparatórios nos quais a mente precisa se estabilizar em graduados tipos de estados mentais”. Há de se considerar outras interpretações sobre o conceito de yoga. No segundo aforismo do *Yoga-Sutra* de Patanjali, segundo Deskachar⁶³ (*apud* MOURTHÉ 20016, p. 28), “o

⁶³ Filho dos fundadores do yoga moderno, Krsnamacharya (1888-1989), pertence à linhagem do sábio sul-indiano Nathamuni (século XIX). Cf. MOURTHÉ, 2016.

Yoga seria a faculdade de se concentrar sobre um objeto, exclusivamente e sem distração, e de manter essa atenção”.

Outras traduções simplificam essa interpretação sobre o significado do termo yoga. No capítulo I dos Sutas de Pantanjali, traduzido por Arieira (2017), é interpretado por “controle dos movimentos da mente”. Para melhor entendimento, a autora busca sintetizar os cinco tipos de modificações mentais que causam sofrimento, e que o ser humano necessita controlar ou sair do estado de ignorância: *pranāma* (meio de conhecimento válido), *viparyaya* (erro), *vikalpa* (fantasia), *nidrā* (sono) e *smirti* (memória). Dentro desses cinco estados, é preciso identificar os cinco sofrimentos (*klesas*) humanos, que são: ignorância (*avidyā*), falso conceito do eu (*asmitā*), gosto (*rāga*), aversão (*dvesa*) e medo da morte (*abhinivesa*). Para tanto, o yogin deve fazer uso das práticas dos oito passos do yoga, que são: *yama*, *nyama*, *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *pratyāhāra*, *dhāranā*, *dhyāna*, *samādhi* (PANTANJALI apud ARIEIRA, 2017).

Outras interpretações menos ortodoxas podem ser analisadas como o yoga derivado da raiz verbal sânscrita *yuj*, que tem sentido de união e integração. Para alguns estudiosos de sânscrito, tem conotação de fazer parar, cessar (*yujasamadha*). A maioria dos *yogins* a conhece pela raiz *yuj*, no sentido de “estar unido a” (*yugir yuge*) (FEURSTEIN, 2006; VĀCASPATIMĪŚRA apud MOURTHÉ, 2016, p. 28). Os sanscricistas afirmam não haver consenso sobre a significação de algumas palavras em sânscrito. Sua modificação se deve ao surgimento de diferentes escolas de yoga. Neste caso, há que se considerar tanto a complexidade, quanto a flexibilidade nessa difusão, já que os textos sagrados vêm do sânscrito e, em muitos casos, não é possível uma tradução literal de alguns termos.

Pode-se afirmar que a filosofia hinduísta não visa ao dogmatismo; este aspecto mostra diferenças em relação, por exemplo, ao cristianismo. Nessas interpretações, yoga não significaria união, integração, como conhecemos e encontramos nos livros de yoga. A autora Mourthé (2016) apresenta o significado do termo yoga a partir da obra de *Vacaspatimiśra*, em que deduz que signifique “[...] a cessação (*nirodha*) da atenção nos movimentos ou atividades da mente (*citta-vṛtti*)”. Neste caso, tem o mesmo significado do *Yoga-Sutra* de Patanjali (ARIEIRA, 2017; MOURTHÉ, 2016, p. 28).

A maioria dos livros e manuais que falam sobre o yoga escrito na língua portuguesa no Brasil o define como união e integração da mente com o corpo ou da mente com a Consciência Suprema. Dentre eles, Indra (1969), Bernard (1974), Hermógenes (s/d) e Anandamurti (2004) têm o mesmo posicionamento sobre o significado do que vem a ser yoga. Assim é que o yoga é ensinado e divulgado pela mídia, por professores, por instrutores, por mestres e pelos diferentes sistemas de yoga difundidos no Brasil, muito porque não se assume a raiz do termo vinculada à religião ou a qualquer tipo de dogma.

Mesmo que a difusão do yoga no Brasil se tenha apartado da prática dos referenciais esotéricos, não há como negar que as literaturas de tradição hinduísta remetam à construção do conhecimento que envolve essa prática vinculada à figura de uma lei cósmica, que pode ser entendida por Deus. Para um melhor entendimento, a base do conhecimento filosófico-religioso do yoga pautado pela literatura clássica religiosa aparece nos épicos *Rāmāyana* (o percurso de Rama) e *Mahābhārata* (a grande guerra dos Bharata), que tratam de eventos que marcam a tradição da Índia antiga, datados entre 1.000 e 700 a.C. Mais uma vez, a data de sua criação não é exata, porque as mais antigas versões desses dois documentos são datados da primeira metade do primeiro milênio da Era Cristã (THAPAR apud MOURTHÉ, 2016, p. 32).

O primeiro épico, o *Rāmāyana*, introduziu na tradição religiosa indiana idealizações éticas e morais, fazendo com que fosse lembrada pelas restrições (*yama*) do yoga, bem como pelas observâncias (*niyama*) apresentadas no *Yoga-Sútra*. É constituído por mais ou menos 24.000 versos, divididos em sete livros e tem como seu autor, criador e personagem do épico o lendário poeta Vālmiki (MOURTHÉ, 2016).

Dos *yāmas* e *nyāmas* há que se dizer que são a base de toda a prática de um *yogin* e devem ser interpretados como as disciplinas que todo *yogin* sério precisa enfrentar. Os *nyāmas* derivam de conselhos éticos e morais. São eles: *ahimsā* (não causar dano), princípio de não violência; *satya* (verdade); *asteya* (não roubar); *brahmacarya* (compromisso com a busca de Brahman)⁶⁴; *aparigraha* (não acumular objetos). Os *nyāmas* são postulados inerentes a qualidades que o ser humano deve alcançar. São elas: *sauca* (pureza); *santosa* (contentamento);

⁶⁴ Semideus da santa trindade hinduísta (o criador).

tapah (ascese ou disciplina); *svādhyāya* (empenho no estudo); *isvara pranidhāna* (entrega a Isvara)⁶⁵ (ARIEIRA, 2017).

O *Mahābhārata* é uma epopeia com cerca de 100.000 versos, divididos em 18 livros ou capítulos, organizados no decorrer de várias gerações⁶⁶. É organizado segundo temas religiosos, morais, éticos, jurídicos e filosóficos, de acordo com técnicas ascéticas e hipnóticas, resultado de várias tradições indianas. Esses clássicos da cultura indiana foram escritos a partir dos estudiosos nascidos nas famílias de castas mais abastadas e se configuram como compêndio sobre orientações sociais, morais, éticas e religiosas. O autor desse épico chama-se *Vyāsa* (o arquétipo do sábio, compilador e autor do hinduísmo).

A filosofia central desse clássico reflete sobre a conduta de um *yogin*, em especial para que sua vida, atenção e concentração se voltem, intimamente, para a figura de *Kṛṣṇa*⁶⁷ (*avatāra* do Deus *Viṣṇu*), considerado a oitava encarnação do Deus *Viṣṇu*⁶⁸. A figura de *Kṛṣṇa* no *Mahābhārata* desceu à terra no momento da batalha entre os *Kaurava* e os *Pāṇḍavas*, duas famílias consanguíneas que guerreiam pela coroa do mesmo principado.

O que há de diferente entre este épico e a filosofia compilada por *Patanjali* em seus sutras? Os aforismos do *Yoga-sūtra de Patanjali* indicam que a atenção de um *yogin* deve ser remetida a objetos de concentração variados, muito embora se faça entender que a concentração em *isvara* (Senhor) é necessária. A figura de *isvara*, porém, não corresponde *Kṛṣṇa*, segundo Mourthé, Feuerstein e Arreira (2016, 2006, 2017). Assim, sobre o yoga na atualidade:

Não é incomum que praticantes de Yoga ocidentais alinhem todos esses estudos em um bloco de ensinamentos pertencentes ao Yoga, como fazem os hindus. Entretanto, averiguando os conteúdos do *Yogasutra*, do *Sāmkhyakārikā* e da *Bhagavad-gītā*, observa-se que os significados dos termos em sânscrito e os objetivos soteriológicos das duas primeiras doutrinas diferem dos da terceira.

⁶⁵ Um ser diferente do indivíduo, totalmente livre de sofrimento, de ação, de resultado, etc. (ARIEIRA, 2007).

⁶⁶ Diálogo encontrado no *Bhagavad-gītā*.

⁶⁷ Deus Supremo para o hinduísmo.

⁶⁸ Visnu corresponde à figura de Deus que, juntamente com Brahman e Shiva, forma a divina trindade do hinduísmo. Brahman corresponde ao deus da criação; Shiva, ao deus da destruição e Visnu, ao deus da conservação. Apesar do entendimento de que o hinduísmo é uma religião politeísta, os hindus não a consideram assim pelo fato de estas deidades serem figuras míticas que representam as muitas faces de um só Deus, o absoluto Brahman, o criador de todas as coisas, a Consciência Suprema. Para a tradição hindu, Brahman não tem forma, nem substância. Ele está em toda parte, em todas as coisas e seres vivos. As diferentes deidades do hinduísmo foram criadas para lembrar as diferentes faces do absoluto (FEUERSTEIN, 2006; MOURTHÉ, 2016).

Na *Bhagavad-gitã* a salvação do sofrimento existencial não está associada à separação (*viyoga*) entre o Si (*puruṣa*) e a Natureza (*prakṛti*) e seus fenômenos (*tattva*), como se encontra nas obras de Patanjali e de Isvarakrisna. Pelo contrário, na *Bhagavad-gitã* a salvação está associada à união da alma individual (*ātman*) com o divino (*Brahman*). Isso não significa, no entanto, que essas obras sejam incompatíveis. Se o Yoga e o Sāmkhya forem vistos como partes da tradição religiosa hindu, essas diferenças tornam-se irrelevantes (MOURTHÉ, 2016, p. 33).

Para alguns *yogins*, a obra de *Patanjali* se estruturou de forma unívoca em meio a diferentes influências teóricas, filosóficas e religiosas. Seu recorte foi puramente mental, com o intuito de levar o *yogin* a se libertar do “sofrimento existencial”. Na literatura de *Patanjali* há poucos aforismos a respeito do trabalho com o corpo ou tomando o corpo como via para se alcançar o sagrado. *Patanjali* fez um recorte da tradição religiosa hinduísta a partir de sua linha de pensamento para o aprimoramento da psique humana⁶⁹.

Para alguns *yogins*, o yoga leva à plenitude humana, ao seguir os princípios éticos e morais de Patanjali. Seria um exercício disciplinar mental em que o corpo serve como condutor para alcançar essa plenitude. À medida em que o *yogin* avança, vai deixando os condicionamentos sociais e vai se firmando na intenção de suspensão da própria natureza humana. Sabe-se que o trabalho chegou ao final quando a mente de um sábio (*Sadhus*) não se identifica mais com o Eu matéria (corpo denso). Esse processo, na maioria das vezes, só se concretiza pela abstenção total do mundo e de seus condicionantes sociais (ARIEIRA, 2017). Esse processo é fundamental na formação de um mestre.

Na Índia, os mestres são indivíduos que configuram o cenário das diferentes escolas, pelo fato de serem pessoas que já passaram pelas experiências sensitivas nos mais diferentes estágios meditativos. Valoriza-se o conhecimento adquirido com a prática, mais do que o conhecimento escrito nos livros (conhecimento intelectual)⁷⁰. Atualmente, há de se encontrar um guru para cada discípulo. O objetivo final da relação entre guru e discípulo é fazer o indivíduo sair do ciclo de sofrimento existencial (MOURTHÉ 2016; SIEGEL, 2010; FEURSTEIN, 2006).

⁶⁹ Ao que parece, no Brasil, os *yogis*, ao se apropriar desses ensinamentos, restringem-se à condição da mente e do corpo, descolada de questões de conotações mais religiosas.

⁷⁰ Sobre este aspecto, a orientação me marcou em uma das aulas de yoga em que fui conversar com um dos meus mestres e lhe contei que estava feliz por estar estudando yoga a fundo. Ele me alertou: pratique mais, estude menos (Vitória, agosto de 2015).

Estes são alguns dos sentidos atribuídos ao yoga no Oriente. Fala-se da ocidentalização do yoga na própria Índia. É possível identificar inúmeras escolas de yoga que atuam apenas com o corpo, mas, em grande medida, todas tentam organizar seus sistemas disciplinares, tomando como base as tradições filosófico-religiosas dos livros sagrados, mesmo que destes clássicos apenas usufruam dos ensinamentos éticos e morais. O yoga, enquanto disciplina, toma o corpo como instrumento para re/ligar o ser humano às “leis cósmicas”. Isso porque sua essência, que é “divina”, habita o corpo, abrindo-se à dualidade que no Ocidente tentamos superar. A distinção entre a dualidade cristã e a hindu está em que, na primeira, o corpo é o local do pecado. Na segunda, o corpo é sagrado, porque é o suporte do átomo que compõe o *atman* (Eu Superior).

Todos esses ensinamentos classificam e decodificam os vários sistemas de yoga de tradição oriental, como consta na obra de A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda:

Os sistemas de yoga significam controlar os sentidos. Pela prática do processo místico do exercício corpóreo ao sentar-se, pensar, sentir, desejar, concentrar, meditar e finalmente fundir-se na transcendência, pode-se controlar os sentidos. Os sentidos são considerados como serpentes venenosas, e os sistemas de yoga servem para justamente controlá-los. [...] (BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPĀDA apud MOURTHÉ, 2016, p. 332).

Outra literatura que reúne os ensinamentos dos Vedas com a mescla do *Yoga-Sutra de Patañjali* é o livro de Masetti (2015), professor de *Vedanta*, que adota o sistema *Astānga-Yoga*. Ele assim explica o que vem a ser yoga em sua concepção:

[...] uma disciplina de oito (*asta*) partes (*angas*) que visa em última análise a capacitação da mente para o conhecimento da realidade. A capacidade de introspecção reflexiva é uma necessidade para esse conhecimento, e por isso a prática de *astānga-yoga* leva o indivíduo cuidadosamente de práticas mais externas, envolvendo o corpo físico, para práticas mais internas nas quais a atividade apenas mental está em jogo. A prática de posturas (*āsanas*) é o aspecto mais externo de *astānga-yoga* e visa apaziguar obstáculos mais grosseiros à interiorização, como dores e outras obstruções físicas, além de preguiça, falta de concentração, pensamento agitado e assim por diante (MASETTI, 2015, p. 27).

Esta é uma escola de ensinamentos de *Vedanta* que toma o yoga como uma prática sistemática que estabelece a análise profunda da mente como meta. O percurso é a utilização de técnicas variadas; dentre elas, rituais religiosos e diferentes tipos de mediações. O fim último desse sistema é atingir o conhecimento verdadeiro, qual seja, a re/união entre o ‘ser’ com a ‘Sabedoria Suprema’.

Ao se tomar o *Yoga-Sutra* de *Patanjali*, rompe-se, em grande medida, com os Vedas e se adota a escola *Samkhya*. Mesmo com esse rompimento, não deixa de ser compreendida pelos estudiosos como originária das religiosidades orientais:

Ao Yoga clássico, é preciso referi-lo à escola filosófico-religiosa do *Sāmkhya*. Em outros termos, para a compreensão do objetivo das práticas ascéticas, dos métodos de contemplação e do fundamento metafísico encontrado na doutrina clássica do Yoga, é imprescindível o exame da soteriologia e psicologia do *Sāmkhya* clássico representado pela obra de *Isvarakṛṣṇa*, o *Sāmkhyākārika*, e seus comentários (MOURTHÉ, 2016, p. 36).

A obra de *Patanjali* toma como base o pensamento filosófico-religioso *Sāmkhya*. Segundo Mourthé (2016), para Mircea Eliade, *Sāmkhya* significa separar o Espírito (*puruṣa*) da Natureza (*prakṛti*). Outra análise possível da escola *Sāmkhya*, apresentada pela autora, considera a necessidade da análise das características fonéticas do termo em sânscrito:

Esta língua distingue vogais de mesmo timbre, mas com diferentes durações, breves e longas. A pronúncia da vogal longa é o dobro da curta. Ela é grifada com um traço acima da vogal. E esta distinção tem uma grande importância porque duas palavras que se distinguem pela duração de uma vogal podem ter sentidos diferentes. É assim que *Sāmkhya* com um *ā* longo no início e um *a* breve no final é o nome do sistema filosófico, enquanto que *samkhyā* com um *a* breve no início e ao longo no final é um substantivo comum que significa numeral. Confundir as duas palavras é um erro. Apesar disso, podemos aproximá-las, já que as duas têm origem na mesma raiz verbal, *KHYĀ*, precedida por um prefixo, *SAM*. A raiz verbal exprime a ação de conhecer e de pensar, o prefixo exprime a ideia de perfeição. Sobre esta raiz é formado o nome *samkhyā*, “conhecimento perfeito”. Em sânscrito, como em muitas línguas do mundo, as operações de pensar e de contar são associadas. [...] Igualmente *samkhyā* se emprega no uso corrente para referir-se a número. Quanto ao *Sāmkhya*, nome do sistema filosófico, é uma palavra derivada do primeiro e por sua etimologia exprime a noção de conhecimento perfeito que é o ensinamento. É literalmente “o que é preconizado neste conhecimento perfeito”. [...] Diz-se frequentemente que pela proximidade com a palavra *samkhyā*, “número”, o *Sāmkhya* consiste em uma “enumeração” dos princípios constituintes do universo, o que é exato, mas, não é dado pela tradição sânscrita como a principal conotação do termo (FILLIOZAT apud MOURTHÉ, 2016, p. 39).

Essas questões tornam-se importantes para as análises que se seguirão nos próximos capítulos da tese, visto que apresentam, de forma breve, a tradição do yoga, em especial suas bases filosóficas e religiosas. No decorrer das reflexões, serão necessários parâmetros, não comparativos, sobretudo de orientação teórico-filosófica, para interpretar os significados que os

usuários dessa prática atribuem ao sistema *Hatha-Yoga* investigado neste trabalho. A seguir, farei uma breve apresentação do yoga no Ocidente e de sua situação atual na Educação Física.

Para finalizar, tentei, neste tópico, sintetizar como a tradição hinduísta é construída a partir do panteísmo indiano, e como as gerações foram re/construindo e re/configurando os conhecimentos que pautam os ensinamentos do yoga. A priori, temos a obra do sábio Patanjali (século II a III antes a.C.), que formulou os Sutas (aforismos) com base nos épicos (literaturas clássicas hinduístas), o *Mahābharatā* e o *Baghavad-gitā*. Sua doutrina se pauta por questões éticas e morais, que são postulados pelos *Yamas* e *Nyamas*. Nessa tradição, o yoga tem como objetivo fazer cessar os pensamentos, para, então, conseguir re/ligar a essência humana (*atmān*) a *Visnu* e cessar o sofrimento causado pelo pensamento(condicionamentos). Mesmo que essa escola não assuma que tem origem nas religiões hinduístas, a filosofia *Sāmkhya* é traduzida por “conhecimento perfeito”. A esse conhecimento perfeito é atribuída a relação do ser humano com o *Isvara*. Isto significa relacionar-se com o Deus Supremo. Metaforicamente, seria uma espécie de religião, mas a maior parte das escolas que se apropriam do sutras de *Patanjali* se diz ateia, acreditando apenas nas diversas encarnações do homem.

Em resumo, o que foi apresentado até aqui reflete a complexidade que é decifrar o yoga e seus fundamentos. Por esses caminhos históricos, temos o yoga de tradição indiana, afirmado pelos primórdios da dimensão esotérica, e, como a principal função, tirar o homem e a mulher da roda de sofrimento pela qual passam. Para tanto, o corpo é o espaço privilegiado desse processo, em que um trabalho árduo entre mente e corpo é pensado através de tecnologias (mentais e corporais), como disciplinas ascéticas que levem o indivíduo ao autoconhecimento, o que significa levar os seres humanos ao desvendamento dos mistérios existentes entre o Ser Supremo (Deus/Si) e o ser humano (si), tomando consciência, este último, de ser partes que integra o Supremo. Seguindo tais orientações, foi possível apresentar de forma breve a tradição do yoga indiano. A seguir, mostrarei o yoga e sua entrada no Ocidente.

2.2 O YOGA (RE)VISITADO NO OCIDENTE: O CASO BRASILEIRO

Numa visão mais tradicional, podem-se apontar oito sistemas de yoga criados na Índia que depois foram difundidos mundo afora. São eles: *Rāja-Yoga*, *Hatha-Yoga*, *Jñāna-Yoga*, *Bhakti-Yoga*, *Karma-Yoga*, *Mantra-Yoga*, *Laya-Yoga*, *Yoga-Integral*. Apesar dessa quantidade de nomenclaturas, o yoga antigo caracteriza-se pela soma de todos esses sistemas, vistos como

um único caminho espiritual que o *yogin* teria que apreender dos seus mestres (gurus), sob o aspecto de disciplina mental para alcançar a iluminação ou a libertação dos condicionamentos vividos durante seu processo de vida.⁷¹

A ocidentalização⁷² do yoga ocorreu no século XVIII, juntamente com movimento do romantismo europeu, em função das religiões orientais. No final do século XIX, a valorização da individualidade floresce juntamente com a chegada do hinduísmo e suas práticas espiritualistas na Europa e nos EUA. O marco da vinda do yoga para o Ocidente foi a presença do Guru (mestre) Swami Vivekananda no Simpósio das Religiões. Todo o seu intento foi o de aproximar o hinduísmo do cristianismo, possibilitando, assim, a abertura do diálogo entre as religiões (BARROSO, 1999)⁷³.

No Brasil, mais especificamente, a prática de yoga se insere através de um movimento chamado “circuito alternativo” na segunda metade do século XX. A pesquisa de Russo (1993) mostra um pouco este cenário, momento em que o campo da psicanálise recebe as terapias corporais alternativas, um conjunto de práticas corporais que a psicanálise denominou “circuito alternativo de tratamento” nos anos de 1970/1980 e foi bastante significativo para o Brasil no campo da saúde, vinculado a novas terapias de tratamento.

O fenômeno alternativo no campo da saúde surgiu para romper com o discurso médico da psiquiatria que, naquele momento, não via no corpo a linguagem necessária para a identificação de doenças psicossomáticas, visto que a psicanálise se pautava pela escuta do paciente, deixando para um segundo plano o corpo e sua linguagem. Segundo Martins (2003), essas práticas tinham vínculos com os movimentos da contracultura com origem na Califórnia, e com os novos movimentos sociais surgidos na Europa após a Segunda Guerra Mundial. Valoriza-se a tendência a um novo estilo de vida, pautado pelas questões de gênero, corpo, emoção, libertação,

⁷¹ Tratarei da noção de iluminação no decorrer do texto, mas para o Ocidente esse processo foi muito difundido pela figura de Budha, indiano, nascido no norte da Índia entre os séculos V e IV a. C. A cronologia indiana é difusa; assim, não é possível afirmar com exatidão, já que se trata de uma cultura que foi repassada oralmente.

⁷² Ao se falar de ocidentalização do yoga não se está imputando um caráter universalizante a tal prática. Entende-se que o yoga foi incorporado de distintas formas no Ocidente; por isso se reconhece que essa prática se relaciona com processos de hibridização da cultura em diferentes contextos.

⁷³ A Índia, atualmente, se divide em quatro religiões correlatas: o budismo, o hinduísmo, sikhismo e o jainismo. Essas religiões nascem na Índia e congregam o conjunto das filosofias orientais, que são similares em credo, prática de adoração, mas se constituem ateístas pela dualidade entre Deus e Homem/mulher, ou não dual, em que deus e homem ocupam a mesma essência.

alimentação, naturalismo que, prioritariamente, surgem como uma onda esotérica e, posteriormente, se vinculam à área da saúde, em especial à psicologia e à medicina. Pode-se ver isso pela designação atribuída às medicinas alternativas ou medicinas paralelas dentro da perspectiva da saúde coletiva. Essas terapias de tratamento rompem com o processo de tecnificação imposta pelo avanço dos conhecimentos da biomedicina (MARTINS, 2003; LUZ; BARROS, 2012).

Uma das entradas da contracultura no Brasil, e que contribuiu para a difusão do yoga, foi o movimento *hippie*, entre as décadas de 1960/1970, tido como transgressor e radical. Esse cenário pode ser mais bem compreendido se analisado sob a luz do pós-II Guerra, que possibilitou aos EUA virar uma potência mundial, já que não se envolveu territorialmente no conflito. Mais que isso, tornou-se a sociedade mais capitalizada do mundo, transformando-se no paraíso do consumo, modificando o cenário da sociedade. Assim, esse movimento utilizou práticas contestatórias que reivindicavam certa radicalidade contrária aos poderes políticos vigentes e a alguns acontecimentos marcantes da época, quais sejam: a Guerra do Vietnã; a luta por espaço para debates acerca da segregação racial, tendo à frente Martin Luther King, do movimento dos direitos civis e precursor do movimento negro e, por fim, o novo feminismo, tudo pautado pela direção do pacifismo (GONÇALVES, 2007).

No mesmo período havia também o movimento *new age*, que estava em consonância com as terapias religiosas e místico-esotéricas. Em grande medida, o propósito era romper com os ideais da sociedade capitalista e de produção em massa, abrindo-se a discussões sobre poluição, meio ambiente e preservação da natureza, além das pautas místicas e esotéricas:

O *new age* surge num momento em que as sociedades ocidentais se deparam com grave crise ecológica, provocada pelo desenvolvimento técnico e científico. Conforme Wendel (1995, p.6): 'O pensamento *new age* não é orientado pela visão mecânica do mundo, de acordo com a qual a natureza é dominada pelo poder e pelo conhecimento, mas pela ideia do universo como uma rede dinâmica de processos interconectados' (CASTRO, 2007, p. 145).

Essas apropriações se difundem, abrindo espaço para novas experiências e vivências sob a orientação das práticas alternativas, sobretudo para pensar a vida em sociedade. As práticas alternativas vindas do Oriente ganhavam popularidade com esses movimentos, em especial o *do in*, o yoga e a meditação, as práticas esotéricas, os cultos xamânicos, as técnicas divinatórias e o

autoconhecimento, como a astrologia, o tarô, o I Chin, as runas, consideradas as práticas mais ofertadas na década de 1980 (TAVARES, 2003).

Não obstante a esse processo, a *new age* atravessou três décadas afirmando-se como uma nova possibilidade no âmbito das religiões individualistas, sob a orientação das místicas orientais. Os matizes que balizavam esse movimento eram tensionados pela desconfiança de que esse movimento se enquadrava em qualquer manifestação que atendessem ao rótulo “alternativo”. Assim, autoconhecimento e desenvolvimento espiritual que fizeram emergir rótulos sobre as técnicas de decoração de casas, incensos, velas, poder das pedras, etc., são elementos remanescentes da mística da *new age*. É comum encontrar pessoas que se utilizam de várias filosofias esotéricas para buscar experiências místicas na atualidade. Esse é o princípio do movimento *new age*, ou seja, buscar experiências espiritualistas, seja qual for a denominação utilizada do método ou teoria. Este é o contexto dentro do qual o yoga surge no Brasil, olhando do ponto de vista das diferentes vertentes esotéricas, vindas dos movimentos *hippie* e *new age*, em especial como prática de origem oriental que auxiliaria o ser humano a encontrar o autoconhecimento e a autoperfeição. Assim, o yoga assume várias conotações e significações:

[...] de um ponto de vista fenomenológico, como uma prática de eliminação de aflições, sejam elas de natureza mundana ou metafísica, e, numa perspectiva sociológica, como um processo de exorcismo xamânico. As práticas de disciplinas físicas e contemplativas levariam o praticante ao estado de divindade, com a aquisição de poderes numinosos, e a impregnação de uma autoridade carismática, tensionando a polaridade de cessação e a numinosa. [...] O yoga é inerentemente cessante ou libertador por natureza, que sua prática, como fonte de poder pessoal, seria um desvio da verdadeira meta, e que é a concatenação de vários fatores que o torna atraente para o público pós-moderno, mas que isto pouco é discutido no Yoga Moderno (SARBACKER apud SIEGEL, 2010, p. 53).

Estes aspectos estão na origem da crescente onda que coloca a prática do yoga como uma das responsáveis em deslocar o indivíduo (corpo e mente) para se integrar ao cosmo, como afirma Castro (2007). O yoga se estabelece no Brasil por ser uma das práticas alternativas⁷⁴ que se responsabilizam em unir esoterismo (técnicas espirituais) e saúde física.

⁷⁴ Atualmente o termo alternativo não está mais sendo usado para pensar as práticas orientais. No campo da saúde coletiva utiliza-se práticas holísticas ou mesmo as PIC.

Esses processos de difusão e reelaboração do yoga no Brasil também foram influenciados por aspectos mercantis. O yoga é ajustado à cultura local no momento em que é descoberto pela indústria do corpo como mais um dispositivo que corresponde aos produtos disponíveis para dar conta das cobranças relativas à estética corporal e à saúde como um todo, às quais o público mais bem informado pode ter acesso⁷⁵. Mesmo que o yoga faça parte do pacote das ofertas das práticas corporais que a indústria do corpo dispõe, os praticantes, em muitos casos, buscam nela uma espécie de terapia para seus problemas de saúde física e mental, atrelada ao movimento alternativo de uma forma singular⁷⁶.

Este aspecto é reforçado por Sanches, ao tratar da aceitação do yoga no Ocidente:

Há pelo menos cinco razões para que o Yoga tenha dado certo no ocidente. A primeira delas é a *publicidade*; como veremos; ela está diretamente conectada às demais razões, já que através dela se formam representações que influenciam na forma como o Yoga está sendo representado e praticado no Brasil. A segunda razão, que legitima a boa acolhida do Yoga no contexto cultural do ocidente, teria sido o *culto ao saudável*. Nesse ponto, o Yoga passou a ser representado como meio de obtenção de um corpo saudável, como um conjunto de técnicas com princípios terapêuticos capazes de gerar saúde física. A terceira seria o *modismo*, já que nos Estados Unidos da América e no Brasil as estrelas de cinema praticam Yoga, como por exemplo, George Clooney, Jennifer Aniston, Gisele Bündchen, Madonna, Fernanda Lima, Nelson Freitas, Bia Seidl, Vanessa Gernelli, Claudio Heinrich, Fernanda Torres, Aline Moraes e Cauã Reymond. Como quarto ponto, Almeida (2003) indica o surgimento de *crenças alternativas* em detrimento da perda de fiéis das religiões tradicionais (ALMEIDA apud SANCHES, 2014, p. 78).

⁷⁵ Dentro do contexto desta pesquisa, pode-se perceber que o corpo não era tido como elemento menos importante da prática do yoga. Também não passou despercebida a identificação do discurso da saúde vinculado a certa estruturação estética por modelos terapêuticos mais alternativos para o encaixe de certo estilo de vida saudável, visto que o corpo passou a ser o emblema que carregava os códigos e linguagens, seja dos professores ou dos alunos desse tempo, seja nas marcas explícitas no cenário do SOE, do qual as aulas de yoga se encarregavam para a identificação com o estilo de vida “zen”. Estes aspectos foram destacados pelos dados do campo, em especial quando identifiquei haver indicadores que resultavam em distintas significações sobre o yoga, quais sejam, geração, classe social e crença religiosa, que definem as apropriações que os usuários fazem do yoga no Serviço Público.

⁷⁶ No estado do Espírito Santo existe a Associação de Professores e Praticantes de Yoga e a Unipaz, uma escola de yoga em Vila Velha que forma instrutores, conhecida como uma universidade de yoga. Existem, ainda em Vitória, dez escolas reconhecidas no município e alguns instrutores que atuam em parques e praias de forma autônoma, além de dois centros budistas, um zen e outro do budismo tibetano. Existe um mosteiro zen budista no município de Ibirapu, a 64km de distância de Vitória. Ainda há escolas de biodança e bioenergética e 12 escolas que oferecem curso de Ayurveda (medicina indiana), dentre outras. Este cenário mostra como as práticas integrativas estão presentes no estado. Tudo indica que os impactos do movimento *contracultural*, ocorrido nas décadas de 70/80/90, se estenderam ao estado do Espírito Santo. Esses dados não dizem a realidade de todas as escolas e profissionais que atuam no campo das práticas alternativas; isso porque nem todos têm seu trabalho divulgado pela internet.

Desse modo, destaco que um dos aspectos que favoreceram a popularidade dessa prática entre as classes médias ocidentais foi a divulgação pelos meios de comunicações, como revistas, jornais, canais de televisão fechados e *sites*. Essa popularidade ocorreu em razão de alguns artistas de *Hollywood* se exibirem como praticantes, mostrando o impactos da prática a luz de seus corpos esbeltos e semblantes relaxados. Isso também vem ocorrendo no Brasil⁷⁷, induzindo o público a aderir a essa prática, que também passa a ser um produto de consumo da indústria do corpo (SANCHES, 2014; SIEGEL, 2014).

Numa perspectiva negativa da prática, Gnerre (2010) mostra os conflitos que se formaram em torno da apropriação do yoga no Brasil:

Justamente a Hatha-Yoga tem sido a porta de entrada do Yoga no ocidente, num processo que tem início na primeira metade do século XX. Graças a esta prática física - que traz uma série de benefícios à saúde de seus praticantes - a palavra Yoga encontra-se hoje largamente difundida no Brasil. Mas, tanto aqui, quanto em outras sociedades ocidentais, podemos dizer que, na maioria dos casos, a prática passa a ser incorporada à sua cultura como uma espécie de ginástica ou um tipo de contorcionismo que nos remete a uma tradição circense (GNERRE, 2010, p. 252-253).

Nestes termos entende-se que o yoga assume, atualmente, diferentes facetas na atualidade. Nessa direção, o que foi apontado anteriormente na sua difusão no Brasil ainda constitui diferentes possibilidades de oferta dessa prática em nosso contexto. O discurso saúde, espiritualidade, *fitness* e cuidados com o bem-estar atravessam essa prática.

Especificamente em relação ao campo da saúde no Brasil, quero enfatizar que, atualmente, o yoga entra no SUS e circula como uma das racionalidades médicas utilizadas no tratamento de doenças. Segundo Siegel (2010), é possível fazer um paralelo entre yoga e tratamento de saúde, enfatizando que os médicos vem se apropriando dessa prática como uma espécie de medicina paralela para curar a ansiedade, os fatores de estresse, enfim, uma espécie de tratamento paralelo a medicina oficial. Assim,

Os distúrbios ou as patologias abordadas são vinte: ansiedade e pânico; artrite; asma; dor lombar, câncer; síndrome do túnel carpal; síndrome da fadiga crônica;

⁷⁷ Os links a seguir ilustram esse aspecto (Acesso em: 12 mai. 2018): <https://lista.mercadolivre.com.br/cadernos-de-yoga>; https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1001599581-revista-yoga-2-exemplares-_JM; https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-996618185-yoga-para-nervosos-edico-revista-e-atualizada-hermogenes-_JM.

depressão; diabetes; fibromialgia; cefaleias; doenças cardíacas; pressão alta; HIV/AIDS; infertilidade; insônia; síndrome do intestino irritável; menopausa; esclerose múltipla; e obesidade, lista que ele amplia, posteriormente, para cinquenta (SIEGEL, 2010, p. 55-56).

Com intuito de inserir o yoga no contexto da saúde mental e física, esses profissionais passam a receitar de forma profilática o yoga como um exercício físico, aliando-o às demais práticas corporais. Assim, as técnicas pensadas para a estética corporal criam simbologias de corpos esbeltos e saudáveis, associadas a um novo estilo de vida “alternativo” para quebrar com a lógica da sociedade de consumo. Dentro dessas premissas, o Hatha-Yoga é o que tem sido mais acionado, por conter princípios elaborados especificamente para o corpo.

Este corpo, imbuído no yoga, representa uma realidade biológica, mas também uma construção simbólica de agentes que cuidam do corpo e da mente de forma simultânea, aspecto primordial para sua divulgação e propagação nas academias e estúdios de ginástica. Tais aspectos fizeram a aproximação desse sistema com o âmbito da atividade física e saúde. Foi a partir desse processo que, num primeiro momento, o yoga se aproximou do campo da Educação Física. Esse olhar mostra que a “popularização” do yoga no Ocidente surge como uma espécie de “nova” onda nas academias de ginástica.

2.3 O *HATHA-YOGA* E SUA RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

O *Hatha-Yoga* (Ha igual a sol; tha igual à lua) é o sistema de yoga mais utilizado no mundo. Sua relativa importância no Ocidente ocorre porque está mais relacionado ao corpo. Sua simbologia se atrela às duas grandes forças da natureza que se interligam numa só atividade, que é corporal. A difusão e a modernização do *Hatha-Yoga* - certamente a principal modalidade contemporânea difundida no Ocidente, em especial nos EUA e Europa - fizeram com que esse sistema fosse atualizado e *ressignificado*, possibilitando o aparecimento de aproximadamente 12 principais estilos do *Hatha-Yoga*. São eles: *Iyengar-Yoga*; *Ashtanha Vinyasa-Yoga*; *Bikram-Yoga*; *Vini-Yoga*; *Kripalu-Yoga*; *Yoga-Integral*; *Sivananda-Yoga*; *Ananda-Yoga*; *Anusara-Yoga*; *Hidden Language Yoga*; *Somatic-Yoga* (FEURSTEIN, 2006, p. 116).

Atualmente, há associações e colegiados dos profissionais que lutam pelo movimento “Yoga Livre”. Os professores de yoga atuaram fortemente na luta para que o yoga não fosse colocado no mesmo rol das práticas corporais tradicionais. Isso ficou marcado no início dos anos 2000, quando o Conselho Federal de Educação Física (Cref) lutou pela exigência de registro profissional de práticas físicas que tomassem o corpo como espaço de suas intervenções, caso das lutas orientais, da dança e do yoga, entre outras⁷⁸.

O Colegiado de Yoga do Brasil (*Dharmaparishad*) manifestou-se pelo cancelamento dessa tentativa do Cref de fiscalizar o yoga, escrevendo uma carta repúdio, junto com professores de yoga, capoeira, danças e lutas, gerando tensão entre os dois campos. O movimento ficou conhecido como *Frente Unida pela Autonomia Profissional da Educação e das Tradições Culturais*⁷⁹. No caso do yoga, a luta foi pela não regulamentação por conselhos corporativos, burocratizando essa prática (SANCHES, 2014).

As tensões e descaminhos que atravessaram os campos da Educação Física e do yoga delimitaram bem as duas áreas, fazendo emergir as suas diferenças. Os meios de comunicação mostram que o yoga está na moda e que pode perfeitamente produzir o corpo desejado e difundido pela indústria do *fitness*, como em qualquer outra prática corporal⁸⁰. O corpo em voga do yoga é um corpo esbelto, flexível, moldado e, não menos importante, um corpo *desestressado*. É neste sentido que entra o rompimento com o yoga tradicional. As técnicas religiosas utilizadas para a introspecção e a busca do silêncio interior têm assumido conotações vinculadas às religiosidades ocidentais, que, no caso do Brasil, se atrelam ao cristianismo, ao espiritismo e ao próprio candomblé (SANCHES, 2014). Segundo Pessoa (2004, p. 29), o Hatha-Yoga tem suas peculiaridades, que precisam ser evidenciadas:

Entre os benefícios fisiológicos das posturas incluem-se: relaxamento e tonificação do sistema nervoso; desintoxicação das articulações; flexibilidade, especialmente da coluna vertebral; melhora da circulação e da respiração. Entretanto, seus notáveis benefícios físicos costumam encobrir sua contribuição vital para o bem-estar emocional e o despertar espiritual.

⁷⁸ Disponível em:

http://www.colegiadodharmaparishad.net.br/EXIGENCIA_DE_REGISTRO_DE_PROFISSIONAIS_CREF_porto_alegre.htm. Acesso em: 22 mar. 2018.

⁷⁹ Disponível em: <http://www.exneef.libertar.org/wp-content/uploads/2011/09/manifesto-da-Frente-Unida-pela-autonomia-profissional-e-das-tradi%C3%A7%C3%B5es-culturais>. Acesso em: 22 mar. 2018.

⁸⁰ Exemplo disso pode ser encontrado na Revista Yoga em Movimento. Para maiores informações, acessar: www.yogaemmovimento.com

Em outras palavras, há rituais que se situam como ferramentas para os objetivos traçados. As técnicas para tanto utilizadas são: *Pranayamas* (controle da respiração); *Ásanas* (posturas corporais); *Prathyahara* (purificações do sistema nervoso); *Dharana* (concentração); *Dhyana* (meditação); *Samadhy* (ampliação da consciência); meta final do yoga (PESSOA, 2004).

É interessante apontar que, mesmo para a tradição do yoga indiano, que diz ser a *Hatha-Yoga* voltada ao corpo, a dimensão espiritual está presente em todas as escolas do yoga tradicional, seja de forma explícita ou não. Atualmente, essa prática tem tomado outros contornos no Brasil. Tem-se registrado o seu reducionismo com relação à tradição:

É comum hoje a indicação médica da prática de Hatha-Yoga para pacientes com dores nas costas, depressão, ansiedade, síndrome do pânico, encurtamento muscular, câncer, diabetes, obesidade, insônia, enxaqueca, asma, estresse e muitas outras doenças e sintomas. Popularizou-se a ideia de que *Yoga faz bem* para a saúde do corpo e da mente, tanto como método preventivo como paliativo (SANCHES, 2014, p. 79).

As técnicas de meditação ganham destaque na mídia, porém, desvinculadas das tecnologias criadas para os processos de prestar atenção ao corpo e a seus movimentos internos. Esta visão atrai os usuários que observam nessas técnicas uma forma potente de acalmar a ansiedade e trabalhar o autoconhecimento. As propagandas místicos orientais. A meditação é vista como uma técnica de fazer parar os pensamentos ou o momento que difundem a meditação vendem o produto como suporte para enaltecimento do eu, fortalecimento da imagem egoica e aumento da potência intelectual.

Os princípios e características do yoga eram a não-competição, o autoconhecimento, a sensibilização, o alongamento, a flexibilidade, a criatividade, a redução do esforço físico, a oposição ao formal, a lentidão, a valorização da sensação, o suave. Além destas características, buscava-se ainda, com ele, potencializar a sensibilidade, a expressividade, a espontaneidade e o bom funcionamento do corpo, permitindo ao homem vivenciar plenamente sua corporeidade em busca da integralidade (COLDEBELLA; LORENZETTO; COLDEBELLA, 2004). Pela tradição hinduísta, o corpo, a parte material (física), passa a ser o elo para experimentar o sagrado, ou seja, não é a dimensão mais importante da prática, mas um acessório necessário a ela. A

espiritualidade se consegue à base desse sistema de ensinamentos. A ênfase está na diluição das dualidades, em especial entre ser humano e objeto.

Para compreender as apropriações e adaptações do yoga ao contexto das práticas corporais, é preciso identificar as orientações de práticas criadas nos diferentes espaços. Dito de outro modo, há uma clara divergência entre o Ocidente e o Oriente, uma distinção que não é apenas um detalhe, mas o hiato entre o yoga e as outras práticas corporais. Sobre essa questão, é possível entender que

Talvez seja a espiritualidade que mais diferencie as práticas corporais orientais e ocidentais, onde os orientais, através da meditação, buscam mais constante e firmemente religar o metafísico ao físico. Grande parte das abordagens orientais mostra os praticantes envolvidos com algum processo ou entidade (que vai desde uma radical volta para si mesmo até um ser que transcende a matéria, buscando a divindade, a espiritualidade e uma relação entre corpo, espírito e emoção) onde a palavra energia é sempre utilizada, enquanto que nos paradigmas ocidentais essa união entre corpo, espírito, emoção e energia não é muito compreendida, pois as abordagens estão mais relacionadas aos objetivos mais concretos, palpáveis e mensuráveis (SIVIERO; LORENZETTO, 2004, P. 173).

No Ocidente, as práticas corporais e os cuidados de si são multifacetados e ganham força com o discurso de obtenção/manutenção da saúde e vida ativa, sobretudo porque esses discursos são marcados pela fragmentação do corpo numa apreensão puramente biológica. As práticas de tradição oriental, por sua vez, desautorizam esse discurso, sobretudo porque são premissas pautadas pelo gasto excessivo de energia. Essa forma de pensar uma prática corporal toma uma conotação do discurso do yoga às avessas, sobretudo porque o yoga preconiza a retenção energética, sob o nome de energia vital, como maior ganho para a vida do ser humano.

Por fim, compreender as tensões, as proximidades e os desencontros entre o yoga e a Educação Física traz luz às discussões a respeito de o yoga fazer parte da cultura física instalada no âmbito das práticas corporais e esportivas. Essa discussão será importante para analisar com rigor as apropriações e significações do yoga nos serviços de orientação ao exercício (SOE), palco desta pesquisa.

2.4 O YOGA E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PIC)

Neste subitem, trato da inserção do yoga no SUS e seu vínculo com as PIC, para analisar em que medida as objetivações desse programa se aproximam do yoga que é oferecido no módulo do SOE que investiguei. Mostrar o panorama e as premissas que alocam o yoga no SUS é o princípio das análises, sobretudo para que se possa refletir sobre as primeiras aproximações dessas práticas com o campo da Educação Física, suas possíveis atualizações e o momento presente.

Antes de iniciar as discussões sobre as PIC, é preciso retornar ao contexto da pesquisa: o SOE. Neste serviço, o yoga surge no ano 1991, momento que as discussões acerca das práticas corporais alternativas fervilhavam no âmbito da Educação Física, dado que apresentei anteriormente. Quatorze anos depois, no ano de 2005, os professores do SOE são convidados para a formação em yoga. Nesse contexto, é possível afirmar que não entendiam o processo como mudança de perspectiva ou de paradigma sobre a sua ação no trabalho, como também não entendiam esse passo como mais uma prática corporal diferente que se abria diante das ofertadas do serviço no SOE. Parecia que um desafio estava sendo lançado aos professores que teriam que atuar com uma prática corporal diferente; assim, 17 deles finalizaram a formação.

Atualmente, o Yoga no SOE está vinculado à Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC), implementada pela portaria GM/MS nº 971/2006. O papel dessa política no Sistema Único de Saúde implica imprimir outras formas terapêuticas no atendimento aos usuários, em função das demandas e necessidades do sistema de saúde pública. Assim, as PIC passam a compor outros tipos de “medicinas” que vêm constituindo o âmbito em que medicina oficial (biomédica) se estabelece como expressão universal da cultura humana em termos teóricos e práticos, vindo a se tornar hegemônica (LUZ, 2012).

Essas propostas de atenção e assistência à saúde têm por necessidade orientar a formação dos diferentes agentes desse sistema por meio de práticas que garantam a universalidade, a equidade e a integralidade da atenção à saúde. Este aspecto de atuação ultrapassa os limites da formação técnico-instrumental, pela qual os profissionais da saúde mudam o foco de lidar com o corpo-objeto, passando a atuar com e junto ao agente que vive em um contexto biopsicossocial, ampliando as possibilidades de refletir sobre a relação saúde-doença.

A medicina oficial prioriza, como um dos seus paradigmas, a superação do passado e passa a investir no futuro em função dos avanços técnico-científicos. A área da biomedicina se estabelece e ganha legitimidade, em especial ao se pautar pela especialização em diagnóstico e assim toma para o seu objeto de estudo a doença. Todo esforço que se faz é em função do tratamento da doença instalada no organismo humano e todo o empenho se concentra na diagnose (LUZ, 2012).

As medicinas orientais entram nesse espaço assumindo uma perspectiva pela qual saúde e doença ocorrem em função do equilíbrio e desequilíbrio do organismo humano, em especial, tomando o indivíduo em desequilíbrio como objeto de sua intervenção e não a doença, caso da medicina oficial. Assim, não se fragmenta o ser humano dentro dessa perspectiva. Não existe doença do coração ou pulmão; o que existe é um organismo vivo que está em desequilíbrio (desarmonia), seja por excesso ou falta de atenção com a energia vital. Há uma grande valorização, nesse processo, o conhecimento pautado sobre a tradição dessas medicinas. Isto explica por que o passado não é menosprezado; ao contrário, há um esforço para encontrar a causa do desequilíbrio a partir da leitura global do ser humano e buscar a harmonia vital do indivíduo. Há nessas medicinas a intenção de buscar a cura e reestabelecer a saúde; este é o fundamento das medicinas denominado de vitalista (LUZ, 1983).

Foi preciso entender que existem diferentes formas de cosmologia que embasam todas as dimensões de todas as racionalidades que integram o sistema de saúde no Brasil atualmente. Mas a cosmologia da medicina oficial é estritamente racional; na outra ponta, as medicinas tradicionais, ou vitalistas, que integram o SUS, possuem cosmologias simbólicas, quando, em muitos casos, são reconhecidas como cosmogonias religiosas ou mesmo espiritualistas (LUZ, 1983).

A partir desse cenário, foram necessários alguns enfrentamentos epistemológicos para solucionar essa problemática. Segundo Luz (2012), para solucionar o problema, foi estabelecido como meta identificar o que unia e que provocava divergências dentro das perspectivas do conhecimento, científico ou não, com base na problematização entre teoria e prática, conhecimento universal e conhecimento tradicional. Foi preciso definir o conceito ideal para esse problema instalado no sistema de saúde. Com isso, surge o conceito de racionalidades médicas, que abrem espaços para diferentes projetos teóricos e empíricos, que redundaram em projetos teóricos e práticos (LUZ, 2012).

A partir desses esforços, foram definidos os traços fundamentais da categoria “racionalidades médicas”, dando início aos enfrentamentos no interior do sistema médico:

É racionalidade médica todo o sistema médico construído racional e empiricamente em cinco dimensões: uma morfologia humana (provisoriamente definida como ‘anatomia’), uma dinâmica vital (provisoriamente definida como ‘fisiologia’), uma doutrina médica (definidora do estar doente ou sadio, do que é tratável ou curável, de como tratar, etc.), um sistema diagnóstico e um sistema terapêutico (LUZ, 1983, p. 3).

Mas, enfim, o que seria uma racionalidade médica? Segundo Luz:

[...] todo o constructo lógico e empiricamente estruturado das cinco dimensões mencionadas, tendendo a constituir-se, ou pretendendo constituir-se em sistemas de proposições verdadeiras, isto é, verificáveis de acordo com os procedimentos da racionalidade científica, assim como de intervenções eficazes face ao adoecimento humano. Não há, entretanto, na investigação, tomada de posição quanto ao valor ético ou epistemológico de qualquer dos sistemas definidos como racionalidades médicas (2012, p. 4).

Para a autora, as racionalidades médicas distinguem-se por seu paradigma, que, nas medicinas tradicionais, é a bioenergética e, na medicina oficial, a biomecânica. Este processo foi sendo construído nos últimos trinta anos, momento em que surge o *establishment* médico de terapeutas alternativos, como no movimento alternativo inserido pela *contracultura*, talvez influenciado pela onda do “circuito alternativo”, como indicam Russo (1993) e Martins (1999).

Em diálogo com o paradigma das racionalidades médicas, outras práticas compõem atualmente a PNPIC, como a medicina tradicional chinesa (acupuntura, Tai Chi Chuan, Lian Gong, Do-In, ioga), a homeopatia, plantas medicinais, fitoterapia, termalismo-cronoterapia e medicina antroposófica como observatório de práticas. Vale lembrar que diferentes nomenclaturas são utilizadas para se referir a essas práticas. Para a Organização Mundial da Saúde, os termos utilizados são Medicinas Tradicionais ou Medicina Complementar/Alternativa; para o Ministério da Saúde, são chamadas de Práticas Integrativas e Complementares; ainda outros termos são citados na literatura, como, por exemplo, Outras Medicinas ou Medicinas Holísticas (LUZ, 2012). Todas essas ofertas de tratamento são regidas por diretrizes que compõem os sistemas médicos do SUS (BRASIL, 2006).

Para cada uma dessas racionalidades médicas há uma morfologia, uma dinâmica vital, uma doutrina médica, um sistema de diagnose e um sistema terapêutico. Assim, elas entram no SUS e se legitimam epistemologicamente no cenário que antes era fortemente validado pela

medicina oficial, devido à autoridade atribuída ao conhecimento universal sobre o tratamento de doenças e à classificação das patologias.

Segundo Luz (2007), o “novo” modelo destes sistemas pretende imprimir às políticas públicas outra lógica, distinta da lógica hegemônica, de prevenção e combate às patologias. A ideia não é romper com a racionalidade médica habitual nos tratamentos da doença e, sim, integrar outras formas de racionalidades para pensar, sentir e agir sobre a problemática da saúde e da doença. O princípio orientador destas políticas aposta na restauração ou expansão da vida do ser humano. Assim, salienta a autora, que “[...] a dimensão espiritual é considerada no modelo” (LUZ, 2007, p. 11).

No município de Vitória, a implementação das PNPIC no âmbito do SUS ocorre em 100% dos serviços da rede municipal, a partir da Programação Básica do Plano Municipal de Saúde, no ano 2009 (SACRAMENTO, 2015). Nesse mesmo período, as práticas corporais vinculadas às PIC são ineridas pela implementação oficial das PNPIC. Mesmo antes dessa data, os profissionais da Educação Física já estavam a serviço da Secretaria Municipal de Saúde (Semus), como já foi apresentado nesta pesquisa. Mas práticas como yoga, meditação, *Tai Chi Chuan*, *Do In*, *Ling Ian*, foram oficializados no ano de 2009:

A lista das Diretrizes que publicou as PICs no ES, bem como Manual de Orientação sobre as Práticas Integrativas e Complementares, visa nortear a inserção de ações e de serviços de Homeopatia, Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura e Práticas Corporais, Meditação, Plantas Medicinais e Fitoterapia em todos os níveis de atenção e integradas aos programas das áreas técnicas já existentes no Espírito Santo (SESA, 2013, p. 5).

A partir deste contexto e vinculando-o ao meu campo de pesquisa, é possível compreender quando e por que ocorreu a entrada das PIC no âmbito da saúde pública e o papel que cabe à Educação Física ao assumir essa perspectiva de atuação. Atualmente, há profissionais atuando pela perspectiva das PIC que pertencem ao quadro de professores do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE). Como foi ressaltado, isto ocorre em parques, praças, praias e dentro das unidades básicas de saúde, trabalhando em conjunto com outros profissionais no tratamento e recuperação dos usuários do SUS.

Segundo Luz (2007), o papel da Educação Física no contexto das PIC é inquestionável, dada a importância, para a sociedade, das práticas corporais. Para a autora, há uma confluência

de vários significados atribuídos às práticas corporais, em especial, a crescente importância em relação ao processo de vida/saúde/doença. Para Luz:

[...] para a sociológica clássica, as atividades corporais voltadas para a saúde, mais que uma moda voltada para a “forma física”, ditada pela mídia, são um fato social complexo, presente na vida cultural contemporânea que suscita interpretações da parte das ciências sociais e humanas (2007, p. 11).

Ainda, acrescenta a autora:

[...] a institucionalização de medicinas não ortodoxas, por exemplo, a homeopatia, adoção de programas com terapias naturais de comprovada eficiência no atendimento à população, seja a fitoterapia, a acupuntura, ou ainda outras formas de intervenção ditas “naturais”, incluindo práticas auxiliares de terapias, ligadas às outras racionalidades em medicina e saúde, tais como a *ioga*, *tai chi chuan*, o *lian gong*, as massagens, ou mesmo atividades artísticas empregadas como terapia na prevenção ou recuperação de grupos portadores de patologias ou deficiências específicas, dão ao Sistema único de Saúde brasileiro um caráter revolucionário, talvez inédito no mundo (LUZ, 2007, 14).

Assim, a entrada da Educação Física nesse cenário vem articulada com o campo da saúde coletiva (FRAGA; WACHS, 2007). Para tanto, há de se considerar que a formação desses professores/profissionais deve ocorrer de forma integrada aos princípios das práticas integrativas complementares (PIC). Contudo, para que isso ocorra, é necessário construir pontes entre a Universidade (CEFD) e a Semus, com projetos de extensão e pesquisa e formação inicial, para que essa aproximação induza a outros diálogos dentro dos cursos de graduação em Educação Física. É preciso problematizar a atuação desses profissionais e tomar como ponto de partida as distintas racionalidades que pululam no SUS.

Este é um aspecto sobre o qual refletir a partir da experiência explicitada por esta pesquisa: que a educação física, em contato com as PIC, ainda tem muito caminho a percorrer. É importante, para tanto, tomar o “ser humano em toda a sua complexidade”: o ser que sente, pensa e age, e é afetado nessas relações. Assim, a atuação desses profissionais deve atentar para o ser humano que é social, biológico e espiritual (LUZ, 2007).

Para Ferreira et al. (2017), o trabalhador de educação física precisa compreender a forma do agir coletivamente sobre o processo de saúde e sobre a doença da população, já que a ação do trabalho no SUS ocorre de forma multiprofissional, a partir de núcleos de conhecimentos,

pautados pela composição de afazeres coletivos que se organizam pelas singularidades dos usuários. Nessa construção, que é coletiva, cada núcleo é composto por diferentes trabalhadores das áreas do conhecimento, de modo que a Educação Física passou a integrar esses núcleos. O que deve ser feito, na visão dos autores, é pensar nas estratégias de ação, não a partir da formação inicial especializada, mas a partir dos territórios e das negociações ali estabelecidos.

Ainda na perspectiva desses autores, o trabalho da Educação Física, ao se inserir nesse contexto, precisaria atuar articulado com o dos outros profissionais do serviço. Eles denominam essa perspectiva do profissional (professor de Educação Física) como um modo compositor, que se articula com os outros saberes, ou áreas de conhecimentos que ultrapassam os limites de sua formação inicial (FERREIRA et al., 2017)

Assim, o professor de Educação Física, como um trabalhador do campo da saúde, deve formar-se para atuar no SUS. Para tanto, o município, ao inserir os diferentes trabalhadores no serviço de atenção à saúde, os deve munir dessa formação. Isto pode ser mais bem entendido ao se adicionar os parâmetros criados pelas Políticas Públicas de Atenção Primária à Saúde aos princípios de integralidade, conduzidos a partir de um olhar atento às necessidades das pessoas que participam do mesmo projeto: profissionais e usuários. É possível incluir possibilidades de articulação entre ações preventivas e assistenciais envolvidas nesse duplo movimento. Segundo Rocha e Centurião (2007, p. 24), há de se atuar “de forma ampliada, atentos às necessidades de saúde”. Faz-se necessário identificar o significado, para o outro, das demandas manifestas e das ofertas que podem ser feitas para responder às necessidades do coletivo, tendo em vista tanto o contexto imediato, no momento do encontro, quanto o contexto da própria vida.

Numa perspectiva micro e sem construir nexos entre as ações de dentro do SOE e as PIC, a escuta atenta, os conselhos, os encontros, os cafés, lanches e festas davam outras formas aos tempos e espaços dos professores que atuavam ali. Encontrei no campo alunos e professores pensando juntos as ações e mobiliando-se entre bazares e doações para potencializar os momentos além das aulas, em especial pela manhã. Ali se ouvia falar sobre os sentidos da vida, o yoga, as doenças, os tratamentos, as angústias, as dores e amores, como também as tensões dentro do próprio grupo. Os professores eram os maestros dessa rede de relações, integrações e ações para que o serviço fosse potencializado. Além disso, interseções entre o trabalho do professor de Educação Física e a vida cotidiana dos alunos estavam presentes no campo de

pesquisa; circulavam as narrativas de seus afazeres cotidianos no SOE, isto é, existia uma escuta e atenção para com as singularidades dos usuários do SOE, as queixas e os problemas que viviam.

Nos termos das Políticas Nacionais de Saúde Integrada (PNSI), não se pode reduzir o sujeito à doença. Deve ser contemplada, sobretudo, a atenção às intersubjetividades dos usuários, por assim ser possível entender o texto e o contexto, como indicam os estudos sobre a saúde pública numa perspectiva das PIC. “Trata-se de mais um exercício de seleção negociada do que é relevante para a construção de um projeto de intervenção capaz de dar oportunamente respostas ao conjunto de necessidades de ações e serviços de saúde” (ROCHA; CENTURIÃO, 2007, p. 24).

Esta perspectiva de trabalho para o campo da Educação Física é razoavelmente nova. A inserção desse profissional na área da saúde pública, atuando por meio de equipes multiprofissionais, tem constituído um desafio para esta área. Tradicionalmente, a inserção da Educação Física no campo da saúde derivou da lógica da qualidade de vida e saúde, pautada pelo discurso de estilo de vida ativo. Segundo Luz (2007), em uma pesquisa que teve como objetivo “buscar sentidos e significados atribuídos por profissionais e praticantes às atividades corporais com relação à saúde”, os resultados indicaram como a área da Educação Física poderia ser eficaz no sentido atribuído à potência de práticas corporais que tratassem de forma humanizadora a relação tratamento/doença/paciente no âmbito das Políticas de Saúde Pública e Coletiva.

Seguindo esse argumento, a autora destaca que a formação integrada aos princípios das PIC pode e deve abarcar a área da Educação Física porque ela tem função imprescindível nesse programa, em especial no SUS, em função da importância terapêutica para pessoas que não compreendem a importância de perceber, sentir e usar as possibilidades de seus corpos, incluindo a dimensão espiritual. Neste sentido, alerta a autora:

[...] a confluência destes “rios de significados” se encaminha para uma mesma “foz”: as atividades corporais e sua crescente importância em relação ao processo de vida /saúde/doença. Empregando a expressão sociológica clássica, as atividades corporais voltadas para a saúde, mais que uma moda voltada para a “forma física”, ditada pela mídia, são um fato social complexo, presente na vida cultural contemporânea que suscita interpretações da parte das ciências sociais e humanas (LUZ, 2007, p. 12).

Desta forma é que se vêm constituindo o campo da Educação Física e, dentro dele, as possibilidades de atuar com yoga. Como ocorre com os professores colaboradores desta pesquisa que atuam no município, eles são integrados às unidades básicas de saúde e nelas atendem às demandas na medida em que os especialistas encaminham seus pacientes para a prática de yoga em seu módulo na Pedra da Cebola. A partir do panorama traçado neste capítulo, tratarei, na sequência, as análises construídas em função da inserção no campo de pesquisa.

3 YOGA COMO UM SISTEMA SIMBÓLICO E ARBITRÁRIO: A INCORPORAÇÃO DAS NECESIDADES SOCIORRELIGIOSAS DOS USUÁRIOS NO SOE

A seleção de significações que define objetivamente a cultura de um grupo ou de uma classe como sistema simbólico é arbitrária na medida em que a estrutura e as funções dessa cultura não podem ser deduzidas de nenhum princípio universal, físico, biológico ou espiritual, não estando unidas por nenhuma espécie de relação interna à 'natureza das coisas' ou a uma natureza humana (BOURDIEU, 2011, p. 29).

As ideias que compõem este capítulo foram organizadas na medida em que o campo de pesquisa me levou a analisar o yoga do SOE que experimentei e pesquisei, visto que apareceu nas análises uma prática distinta da que foi apresentada no capítulo 2 desta tese; mesmo do Hatha-Yoga quando chegou ao Brasil no início do século XX e passou por transformações próprias das sociedades modernas ocidentais. Identifiquei que o yoga do SOE tinha uma conformação própria nas duas turmas, muito em função do processo ritualístico que o colocava no lugar de uma prática que não consegui decifrar os tantos significados que poderia atribuir àquele produto. Sim, pude entendê-lo como um produto, um dispositivo do mercado das práticas corporais que compõem a cultura do corpo, a estética e a saúde, mesmo sendo ofertado pelo serviço público. Isso porque muitas pessoas estavam ali em busca dessa prática munidas de informações difundidas pela própria mídia ou por orientação médica.

Na medida em que experimentei a prática por dentro, fui muito além da figura de uma pesquisadora munida de algumas hipóteses. Coloquei-me no lugar de usuária. Pude, assim, assumir o papel de parceira dos alunos e professores⁸¹. Neste sentido, identificar o que o yoga representava, qual era a sua função e quais seus impactos sobre os agentes envolvidos na pesquisa foi o caminho que persegui.

Permito-me aqui relembrar as primeiras questões da pesquisa, reelaboradas sob a forma de hipóteses.

⁸¹ Nesse caso, a convivência e a aproximação acontece também com os outros professores que não ministravam aula de yoga.

a) Tem o yoga dos módulos do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) ligação com as políticas públicas das práticas integrativas e complementares? b) Que dificuldades enfrentam os professores de Educação Física ao desempenhar o ofício de instrutores de yoga? c) Em que medida se aproxima o yoga investigado do yoga veiculado pela mídia; d) Compreendem os alunos essa prática em suas características mais sutis; e) Que motivos levam os usuários do SOE a buscar esta prática? f) Quais são as determinações para o yoga naquele espaço? g) É possível identificar vinculações do yoga do SOE com o yoga de tradição indiana?

A questão “a” foi esclarecida logo nas conversas com os professores e alunos no tempo que passei no campo. Identifiquei a ligação entre as PIC e o yoga do SOE, apesar de certa ambiguidade nessa relação, visto que a professora da manhã sabia dessa relação, mas não tinha atuado dentro das perspectivas de ação multidisciplinar. Recebia alguns alunos encaminhados pelo psicólogo da UBS e somente no ano de 2018 estava fazendo a formação nas políticas dos SUS. O professor da noite não fazia ideia do que fossem as PIC. Entre as alunas da manhã que entregaram os questionários apenas seis conheciam a ligação entre o yoga e o SUS. A noite, 14 alunos sabiam dessa relação.

Tudo indica que o investimento dessa aproximação esteja em vias de se concretizar com a oficialização da Academia da Saúde, como informei anteriormente. Quanto a Yasmim e Yuri, seguem as narrativas de como entendem essas políticas:

Eu entendo, como eu falei com você no início, não sei quem teve e aqueles que acreditaram em cima de alguma luz, né, que algum deles teve lá, e, e... que conseguiu concretizar. Eu vejo tudo que é relacionado à educação, evolução do serviço público, ele dificilmente ele procura isso aí, dificilmente ele caminha pra dar consciência, e ainda você ter a possibilidade de você provocar uma mudança, eles não querem mudança. Então, quem hoje... Eu falo em nível de política, né. Então essa política utilizada pelos políticos de ter uma população cada vez sem, pouco fundamentada, sem ter um pensamento justo, desencadeando o melhor, eles não querem. Quer dizer então que dentro serviço público eles terem uma ação dessas fica uma coisa diferente, né? Então, pra mim foi um momento de luz de uma turma que aí foi lá e conseguiu oferecer isso aí. Eu acho até mesmo que pode ter acontecido sem aquela consciência porque isso aí faz uma diferença, entendeu, faz uma diferença grande. Eu não sei se vai acontecer outra vez (YURI, junho de 2016).

Juliana é a psicóloga daqui (Bairro República). Porque eu ainda continuo com o trabalho na Unidade de Bairro República, atendendo na segunda a tarde o grupo de transtorno mental. É um grupo que é fechado no sentido de, a psicóloga encaminhou, né, pelas características. Algumas pessoas já fazem parte do tal

grupo de dez, quase dez anos. Tem uma que tem dez anos a Maria. Ela está trabalhando, tem um problema, uma alteração de comportamento, tem algum atraso mental, alguma coisa, mas através desse trabalho feito lá, não o meu porque eu estou há pouco tempo. Mas, por conta desse grupo ela hoje trabalha no supermercado como embaladora. Então, as pessoas chegam a gente faz o atendimento de como elas estão. Eu faço a parte... lá não tem como fazer a aula porque é um auditório com cadeiras, o espaço é restrito. Faço a respiração, relaxamento, concentração. Pincelo coisas da yoga que sejam viáveis e acessíveis ali. E elas me dão retorno também, ali. Só de elas permitirem que eu continuasse... A psicóloga perguntou se eu poderia ir. Depois eu fui e fiquei observando. Entrei e saí da sala no primeiro dia não sei quantas vezes. Fui lá fora beber água, lavar as mãos. Está perto da energia delas me desequilibrava muito e aí aos poucos... Eu fui... hoje brinco. Elas vêm aqui e brincam também. E aí hoje veio uma que está lá e não vinha, veio trazer essa que está de férias do supermercado e aí, começou a fazer. Então, foi muito legal (YASMIM, agosto de 2017).

Quanto à questão “b”, a reflexão que fiz, ao vê-los (Yasmim e Yuri) em atuação, é que, a partir de uma formação específica, esses dois trabalhadores desempenham bem essa função, mesmo que nas declarações de Yuri (professor da noite) houvesse certa insegurança, talvez não percebida pelos alunos, que acreditam em sua competência. Sobre a questão “c”, verifiquei que a importância que os usuários e professores atribuem a essa prática estava vinculada aos valores atribuídos pela mídia ao yoga ocidentalizado, apesar de algumas distinções características da forma como eles interpretam e objetivam o yoga.

Quanto às questões que se seguem - sobre características, motivações, determinações, funções -, foram as que balizaram as discussões tratadas neste capítulo. O objetivo é analisar em que medida uma prática concebida inicialmente no oriente passa a ser entendida como um arbitrário cultural que leva o yoga a ser percebido de outra forma, em especial, distinguindo-o das práticas convencionais de yoga. Identifiquei aqui uma apropriação do produto de uma determinada cultura a partir das necessidades de um *habitus* de classe, que transforma e denomina yoga em uma prática híbrida. São estes elementos pertinentes para se entender como uma prática corporal, em processo de hibridização e vinculada a uma dada cultura, pode conciliar aspectos de espiritualidade e bem-estar físico?

Para prosseguir com as análises, entendi que as narrativas, as tensões, atualizações e descartes que faziam/fazem do yoga do SOE uma prática híbrida me levaram a uma série de pistas quanto à problemática das significações do yoga do SOE. Assim, outras questões foram se

acrescentando em decorrência do que vinha sendo apresentado como traços significativos do yoga do SOE: A que adaptações e atualizações estava sendo submetido o yoga? O que estava sendo descartado do yoga tradicional para que se ajustasse àquela realidade social? Quais as aproximações existentes entre a prática ofertada do yoga entre o grupo da noite e o grupo da manhã? Que tipo de *habitus* surgia dessa adaptação? Estes questionamentos levaram-me a identificar a existência de pontos arbitrários que atravessavam a prática e causavam tensões, mas que normatizavam o yoga da manhã e da noite, sobretudo porque refletiam as condições impostas à estruturação e à normatização do espaço, haja vista a negação do yoga de tradição indiana; era o que permitia impor-lhe contornos de um yoga de tradição cristã.

Há no yoga do SOE uma força eminente em seus rituais, códigos, signos e crenças, voltados a um determinado público. Os sistemas são considerados simbólicos na medida em que os seus sentidos são abstratos, haja vista que os sujeitos não podem apalpar e mensurar tais conteúdos; por isso, a força estava nos sentidos dos signos eminentes criados pelos próprios colaboradores da pesquisa. Isto é o que me levou a procurar entender “por que o yoga é importante para os professores e alunos do SOE”

Nesse trajeto, utilizo o referencial teórico do Bourdieu para discorrer sobre o que é um *sistema simbólico* e, a partir dele, identificar a força que surge dessas relações. Essa ferramenta analítica será importante, pois entendo o yoga como uma disciplina que contempla elementos abstratos (crenças, códigos e linguagens) que estruturam determinados espaços - neste caso específico, as aulas no módulo do SOE da Pedra da Cebola. Entendo, assim, que o yoga, como um sistema simbólico, constrói e reconstrói práticas culturais.

Para dar início às análises, começo pelas narrativas dos professores, que mostram como o seu trabalho em propor as ações e discursos ali disseminados foi se propagando a partir das estratégias das aulas. O posicionamento desses agentes propagou/propaga o que tem sido o yoga no SOE e qual a sua função. Seguem-se as narrativas de Yasmim e Yuri, que indicam como eles imprimiram uma identidade própria a essa prática:

E aí não fico dando nome, mas vejo Deus em tudo. Antes eu achava um absurdo, nossa a vaca, o elefante, mas eu via como uma entidade, né? Hoje eu consigo entender que todas as formas de vida traz a essência de Deus. Isso precisa ser respeitado, reverenciado, não como idolatria, como vida que precisa ser respeitada e mantida na essência que é diferente das outras. [...] É porque

dentro da interpretação da tradução quando a gente vai pegando assim o que é ioga, a definição da palavra ioga é unir você a o quê? A divindade. Eu não consigo entender a ioga como um movimento, isso é ginástica isso não é ioga. É um caminho pra encontrar isso daí através da filosofia da ioga. Através dos yamas e nyamas (YASMIM, agosto de 2017).

Você encontrar um professor que já tenha essa experiência deveria ser assim: você praticar muito, mas não praticar somente posturas, praticar o outro lado da ioga que vai realmente te colocar em harmonia. A mente, e aqui você tem o controle dela. O espírito que acaba se desenvolvendo nas múltiplas situações e um pouco de cada coisa, né, pra quem realmente praticar você consegue através de um corpo saudável, você consegue estar totalmente pleno. Agora pra mim é difícil (YURI, maio de 2016).

Essas falas mostram certa contestação no que diz respeito aos dogmas religiosos, sejam eles ocidentais ou orientais, por parte de Yasmim, ao passo que Yuri mostra a crença em uma prática que é espiritual e corporal, e que o valor narrado sobre um corpo saudável é o primeiro passo para o autoconhecimento. A professora sempre se mostrou incomodada quando eu mencionava que sua aula tinha aspectos da religião católica, pois ela não aceitava esse rótulo. Por outro lado, o professor não dava pistas de uma denominação dogmática religiosa à condução das aulas, mas afirmava que acreditava que o yoga levava à espiritualidade como uma energia maior que rege todas as coisas. Por que essas questões são importantes para entendermos que tipo de arbitrário atravessava as aulas e por que dele se definia um *habitus*?

3.1 AS AULAS DE YOGA NO SOE COMO UM ARBITRÁRIO CULTURAL E SUA REELABORAÇÃO

A globalização, que tem eliminado fronteiras, coloca as discussões mais atuais sobre a ocidentalização de diversas práticas corporais, como no caso desta pesquisa, as de origem oriental (BECK, 1999). Além disso, de acordo com Edward Said (2007), há um sentimento ambíguo sobre a cultura oriental no Ocidente. Por um lado, é superestimada pelo exotismo vinculado ao panteísmo e à sua espiritualidade; por outro lado, é subestimada por ser atrelada à ideia de atraso e barbárie. A essa ambiguidade o autor chama de orientalismo (SAID, 2007). Atualmente, esse orientalismo continua se reelaborando, como, por exemplo, através do imaginário das práticas do yoga. Pode-se afirmar que há conteúdos do yoga de diferentes esferas

que são difundidos e que seduz as camadas sociais mais elitizadas com promessas de longevidade, corpo esguio, rejuvenescimento e proteção contra as doenças mais graves que assolam o mundo contemporâneo. Ana Lúcia Castro (2007) denomina esse processo de misticismo culto. Percebe-se, com isso, que o acesso ao yoga depende, em grande medida, do tipo de instrução e do local social desses grupos, conduzindo as formas de compreendê-lo e acessá-lo, sobretudo quando envolve o corpo, a natureza, a alimentação, a vestimenta e hábitos saudáveis e crenças, etc. (CASTRO, 2003).

A negação da religiosidade indiana que se insere no yoga tradicional ficou clara nas aulas do SOE. Yuri e Yasmim afirmavam que pessoas evangélicas desistiam porque a forma de eles conceberem Deus diferia das crenças dos dois professores. Observando isso, tiveram que minimizar as orientações mais profundas sobre os mantras (vocalização de sons) e símbolos com as mãos (mudrás). De fato, ouvia-se, no máximo, o mantra *Om* nas duas turmas e de forma muito abreviada. A religiosidade que aparecia nas aulas dos SOE também era um misto de crenças, mas, no caso das aulas da manhã, os códigos e linguagens católicos se sobressaíam.

À noite, uma forma mais holística de espiritualidade dava o tom às orientações iniciais e finais das aulas. A percepção que tive foi a de que o yoga do SOE, nas duas aulas, carregava formas distintas de religiosidade. Essa espiritualidade estava colocada como cartão de visitas para a sua disseminação, aceitação e apropriação. Mesmo assim, o lugar dessa prática não era menor diante das outras, mesmo que assumisse aspectos eminentemente religiosos. Pelo contrário, isso caracterizava a diferença do yoga para com as outras práticas corporais no contexto do SOE. Yuri assume a dificuldade em decifrar os códigos do yoga, mas busca suprir seus limites e assimilá-los. Segue-se a sua narrativa:

Você chega lá, ah tá, eu vou trabalhar com símbolos, com mudrás. Você não sabe nem o que é que é energia sutil, entendeu? Aí você, de repente, tem a apresentação dessas possibilidades e aí você vai praticar. Aí, o que é que é isso? Você pega um dedo e junta com o outro e aí, aí você tem, não é? A ponta do dedo com o outro, você tem aí um símbolo que ativa uma energia que é canalizada pra isso. Então quer dizer... Você tem que estar antes disso aí provocando uma situação de você ceder, né? Vamos botar aqui, uma prática maior, e você, quer que o aluno perceba, tentar perceber o que é que a pessoa sente, a ponto onde a pessoa tem a percepção do corpo, de perceber isso que...Trazer uma proposta de colocar você sentindo isso porque tem professor de yoga que nem tá aí, faz a prática, coloca a evidência, mas não sente. Entendeu? E aí, o que é que é isso? Se você não tiver um clareamento, uma luz

pra tá sentido, nem isso... bicho. Você vai quebrar todo o sucesso dessa evolução dentro desse processo. Fica meio complicado porque é tudo muito sutil. Então, eu particularmente eu gosto de coisa real, coisa real que venha pra gente tá sentindo. Você tem que sentir “poxa isso é bom” [...] (YURI, junho de 2016).

Essas dificuldades não apareciam na prática do professor. A condução de sua aula cumpria os rituais com algumas adaptações. As objetivações eram voltadas ao corpo e à conexão com o cosmos, como ele falava: “A ligação é com o homem lá de cima”. A partir disso, há de se considerar as características do yoga tradicional, porque dele se valem algumas regularidades em que uma série de atributos correspondem aos seus códigos, a saber:

- 1) combinam os conhecimentos oficiais da área da saúde física e mental com conhecimentos oriundos de tradições antigas da China, Japão e Índia;
- 2) valorizam o arcaico com expressões como civilizações antigas, na origem da humanidade há três mil anos, etc.;
- 3) resgatam atributos do universo sagrado como ritos, símbolos, mitos e a dimensão espiritual;
- 4) propõem uma visão unitária e global que integre corpos e mentes, homem e natureza, físico e psicológico, denominada também de holística;
- 5) sustentam uma autonomia do indivíduo, através da valorização de capacidades regeneradoras e autoreguladoras do ser humano;
- 6) despertam a atenção para os elementos naturais como a água, a terra, o sol, o fogo, etc. Esses conjuntos de características – a forte importância do sagrado, da tradição, da experiência pessoal e conhecimento prático, aliados a uma cosmovisão integradora – comuns à cultura corporal alternativa, indicam atributos pré-modernos (BARROSO, 1999, p. 8).

Esse panorama leva ao ponto de entender que o yoga do SOE se afasta, em grande medida, da tradição indiana. Dentre essas características, apenas as três últimas eram vistas nas aulas investigadas. Isso não parecia ser um problema aos usuários e professores. A ideia não era medir o que seria melhor para o yoga, mas entender a distinção entre um e outro. Durkheim (apud BOURDIEU, 2007b, p. 15) informa que “a classificação das coisas reproduz a classificação dos homens”.

Ao fugir das análises puramente estruturalistas, Boudieu (2011) salienta que o sistema de disposição incorporado não é reproduzido de forma mecânica; há de se considerar o espaço da resignificação, atualizando essas estruturas, o que ele chama de interiorização do exterior e exteriorização do interior. Isso pode ser evidenciado nos dados desta pesquisa no momento em que se identificou que as normas rígidas da tradição do yoga indiano foram flexibilizadas e

atualizadas, mas não quer dizer que essa substituição não tenha sido feita na mesma direção: ao negar determinado arbitrário, outro foi colocado no lugar.

Em minha incursão no campo de pesquisa, ouvi de vários alunos que o yoga é uma prática especial que lhes trazia diversos benefícios, dentre eles, corporais ou cognitivos. Nesses momentos, a superestimação do orientalismo (SAID, 2007) aparecia nas falas dos usuários do serviço. Por trás desse posicionamento, há de se considerar as fontes onde se buscam as referências do yoga que se pratica. Seguem-se as representações sobre o yoga que algumas alunas da manhã afirmam aplicar em seu cotidiano. São informações retiradas dos questionários:

Acredito que o yoga nos aproxima da natureza, do outro, do divino (CLEIDE, agosto de 2016).

O poder de acreditar em Deus, perdoar, ter compaixão, ter controle consigo mesma (NEIDE, agosto de 2016).

Não agir por impulso, respeitar o próximo e, principalmente a mim mesma, não fazer comparações com os outros, manter o equilíbrio interior, apesar do ambiente e situações diversos; fortalecer a minha fé (JOANA, agosto de 2016).

A ioga mostra que somos filhos de um mesmo pai. É estar comigo. Foi nessa prática de yoga que comecei a me amar e me conhecer (ROSA, agosto de 2016).

Imagino que seja a energia que está em volta de nós, energia espiritual. Me acalma, equilibra o meu corpo e minha mente (LIANA, agosto de 2016).

O ioga consegue me fazer parar por mais de uma hora, conseguindo me tranquilizar e me dar mais energia para o dia a dia. Maravilhoso. Essa frase que Jesus Cristo pregou aqui na terra muitas vezes: amar ao próximo, desejar o melhor para o outro (CLAUDIA, agosto de 2016).

Na turma da noite, os alunos também remetiam a esses benefícios provenientes da prática de yoga. Como podemos perceber, os elementos da espiritualidade reatualizam a superestimação das práticas orientais ao mostrar os efeitos que produzem em suas vidas:

Ela me traz muita segurança e força e um sentimento de conexão com a vida e a espiritualidade muito forte (LAURA, agosto de 2016).

Me sinto mais centrada e comecei a ter outras prioridades após o início do yoga (RENATA, agosto de 2016).

A yoga cuida da nossa alma, do nosso interior, do nosso espírito (NEUMA, agosto de 2016).

Encontro dificuldade, principalmente durante o centramento. Com ela pratico o físico e o mental (IVANA, agosto de 2016).

Energia, calma, amor e mais gentileza. Ela me permite um total equilíbrio da mente e do corpo (FERNANDA, agosto de 2016).

Alinhamento com o corpo, espírito e a mente. Equilíbrio geral (AMÁLIA, agosto de 2016).

São ensinamentos como um norte, algo que me guia rumo à iluminação espiritual. Deus não é algo que vem de cima, ele se encontra em todas as pessoas, em todos os seres e em todos os lugares. Todos temos Deus dentro de nós (SANDRA, agosto de 2016).

Busco um crescimento espiritual (RENZO, agosto de 2016).

É uma filosofia de vida. Vejo semelhança com o Budismo, pilates, e algumas religiões. Trata o ser humano em sua plenitude: corpo, mente e espírito (LAÍS, agosto de 2016).

As distinções de percepção sobre o que é, o que se espera e o que tem sido o yoga para os usuários do SOE se distingue entre os colaboradores da pesquisa, podendo-se observar diferenças entre os dois grupos indagados. O grupo da manhã se constitui, em sua maioria, de mulheres na terceira idade, religiosas, que atribuem sentidos religiosos à prática; contudo, não deixam de buscar outros contornos para a atividade que as auxiliem com os problemas psíquicos vinculados aos processos de saúde e doença, próprios desse tempo (autoestima, depressão, ansiedade, etc.). Para o grupo da noite, uma visão de prática mais holística, visão esta de sociedade a que todos, de uma forma geral, estão conectados. No caso da espiritualidade, essa dimensão não é esquecida; ao contrário, parte das pessoas afirma a importância em se conectar com essa dimensão e a experiência da introspecção e meditação é o caminho. A ideia do autoconhecimento perpassa as experiências pela auto-observação e vigilância de si; por isso a integração entre corpo e mente passa a ser importante para o praticante do yoga do SOE.

As afirmações revelam o entendimento da busca do equilíbrio energético (espiritual) e corporal, que é o de que a cura para os “males” dos dois grupos passa a ser o motivo que impulsiona os usuários investigados a praticar o yoga. A individualidade é o princípio ativo da prática, como visto nas afirmações, mesmo que os discursos venham permeados de sentidos de partilha e de uma cosmovisão de mundo.

Outros elementos - como a autocura, autoconhecimento, amor próprio - são atributos que surgem para o praticante como fundamento da prática. A ideia de modelamento das formas corporais e ideais estéticos não aparece diretamente, mas nas conversas, nos momentos antes e

depois das aulas esse tema era debatido. Em uma aula que ministrei, uma aluna perguntou se era bom fazer corrida depois da aula de yoga porque precisava turbinar seu treinamento. Chamava a atenção como os alunos atribuíam importância ao controle mental que as técnicas de introspecção produziam. Estar equilibrado mentalmente era importante para os dois grupos. Neste caso, espiritualidade, autoconhecimento, autoamor, yoga, como terapia, passa a legitimar a prática do SOE.

Essas questões são convergentes, em alguma medida, com o que apontamos anteriormente com o misticismo culto (CASTRO, 2003). Essa autora encontrou entre os praticantes de yoga de uma academia esse misticismo culto, referindo-se à reflexividade nas escolhas, indicando que os *yogins* de sua pesquisa se situam em classes sociais mais abastadas, tendo mais acesso à instrução do que as pessoas que frequentam outras práticas mais populares, como musculação, etc. Relacionando isso com essa pesquisa, apresentei, nos capítulos anteriores quadros e gráficos (sobre renda familiar, escolarização, profissão) que indicam que a renda e o consumo de capital cultural dos dois grupos apontam para um nível de instrução elevado; há de se considerar, todavia, que ali existem pessoas das diferentes faixas de classe, incluindo a classe popular. Outro exemplo que fortalece a descrição de como esses grupos têm acesso a diferentes experiências que enriquecem seu capital cultural são informações sobre viagens turísticas, apresentadas a seguir.



Gráfico 11 - Viagens Turísticas (turma da manhã)
Fonte: Dados da pesquisa

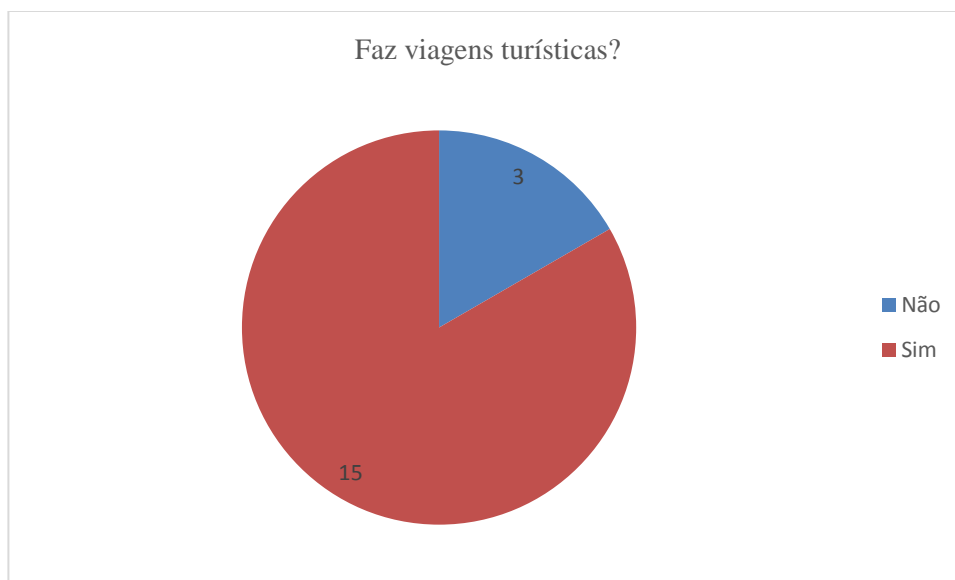


Gráfico 12 - Viagens Turísticas (turma da noite)
Fonte: Dados da pesquisa

Como se pode observar, a prática de turismo é comum à maioria dos participantes da pesquisa. Nos dois grupos havia quem tivesse visitado cidades em diferentes regiões do Brasil, e também do exterior. Tais práticas turísticas indicam certa distinção social dos grupos que compõem essa investigação. Dentre as cidades brasileiras, foram citadas: Porto Seguro (Arraial D'Ajuda), Costa do Sauípe e Salvador na Bahia; Porto de Galinhas e Recife em Pernambuco; Curitiba, Paranaguá e Foz do Iguaçu no Paraná; Blumenau e Florianópolis em Santa Catarina; Gramado e Porto Alegre no Rio Grande do Sul, Campos do Jordão e São Paulo no Estado de São Paulo; Búzios, Arraial do Cabo, Paquetá e Niterói no Rio de Janeiro. Além dessas, várias cidades foram visitadas nos seguintes países: Argentina, Uruguai, Chile, Venezuela, Estados Unidos, Áustria, Croácia, Espanha, França, Holanda, Inglaterra, Itália, Noruega, Portugal, Suíça e Suécia.

Entendo que o acesso a determinados bens e práticas culturais forma um capital que amplia as possibilidades de escolha e implica formas de apropriação do que fazem nas aulas de yoga no SOE. Assim,

“[...] o consumo de bens [culturais] pressupõe – sem dúvida, sempre e em graus diferentes segundo os bens e consumidores – um trabalho de apropriação; ou, mais exatamente, que o consumidor contribui para produzir o produto que ele consome mediante um trabalho de identificação e decifração [...]” (BOURDIEU, 2007a, p. 95).

Por outro lado, os valores arraigados em uma determinada sociedade, como crenças, comportamentos, atitudes e regras, normalmente são definidos como uma espécie de arbitrário. Assim:

Na perspectiva de Bourdieu, a conversão de um arbitrário cultural em cultura legítima só pode ser compreendida quando se considera a relação entre os vários arbitrários em disputa em uma determinada sociedade e as relações de força entre os grupos ou classes sociais presentes numa mesma sociedade. No caso das sociedades de classes, a capacidade de legitimação de um arbitrário cultural corresponderia à força da classe social que o sustenta. De um modo geral, os valores capazes de se impor como cultura legítima seria aqueles sustentados pela classe dominante (NOGUEIRA; NOGUEIRA, 2002, p. 28).

As práticas de yoga no SOE formam um arbitrário cultural em que são tensionados os símbolos e os signos do yoga tradicional em uma relação de atualização dessa tradição a partir da recepção e apropriação desses conhecimentos pelos participantes. Essa atualização e legitimação do yoga no SOE constitui um arbitrário que é o efeito das trajetórias e *habitus* de classe ou frações de classe dos participantes nos diferentes campos de que participam. Ou seja, são afetados pelas relações e, ao mesmo tempo, as tensionam no campo.

Pela manhã, no campo de pesquisa, foi observado que havia nas aulas a “imposição” do catolicismo, motivando a maioria do grupo, porém desmotivando as pessoas que não tinham a intenção de receber os conselhos católicos. Quanto a isso, uma aluna da manhã relata: “Eu venho aqui para fazer aula de yoga, mas Yasmim exagera com as rezas e preces” (TATIANA, outubro de 2016). Outra aluna do noturno afirma não ir pela manhã porque a aula parece uma missa (JANAINA, abril de 2016). Segue a narrativa de Clélia, que frequenta as aulas pela manhã e que não gosta dos discursos religiosos de Yasmim:

Eu gosto de tudo, tem coisas que são agradáveis e outras desagradáveis, mas tem uma coisa que eu não gosto, a parte que ela (Yasmim) fica filosofando, ela filosofa muito. As vezes ela fica falando, falando, é legal mas a aula fica monótona. Eu vim aqui pra buscar a prática e me concentrar, aí ela começa a falar muito, aí me desconcentra. Ela interrompe a respiração e começa a falar e eu preciso tanto de trabalhar a respiração, nada contra, entendeu. As vezes eu tento me concentrar no que ela fala. Assim, eu a acho excepcional, mas sai um pouco do ritmo da aula. É que, eu sei cada um tem sua linha (CLÉLIA, agosto de 2017).

Por outro lado, a mesma aluna que tenta frequentar as duas aulas fala da experiência com as do Yuri:

Já o Yuri tem a linha de matar a gente de tanto exercício, hahaha. Uma vez ele começou dar um exercício em seguida do outro, eu... ui vou morrer... tive que parar. Eu parei e ele veio me perguntar se estava tudo bem, e eu disse “não, não tá tudo bem”. Hahaha. Ele respeitou, eu fiz a postura do diamante e fiquei ali quieta um tempão pra poder voltar, entendeu? (CLÉLIA, agosto de 2017)

A assimilação do yoga gera a produção de outro arbitrário. Ao se descartar parte da tradição inerente ao yoga oriental, foi precipitado outro arbitrário, que surge a partir das demandas dos grupos e dos professores. Estes aspectos são identificados à medida que fortalecem o espaço do SOE pela repercussão da prática de yoga que se dissemina além dos muros do parque. Ou seja, o yoga do SOE é reconhecido socialmente entre os participantes como uma prática terapêutica, religiosa e de relaxamento, gerando um tipo de *habitus*.

Por outro lado, também é possível constatar que, através do corpo, essa divulgação do arbitrário se estende pelo local, pelas crenças, pelas atitudes, pelas ações, pelos gestos, pelo tom de voz, pelas vestimentas, formas de andar e comportamentos dos alunos e professores. As marcas das trajetórias dos participantes puderam ser percebidas nas diferentes maneiras que os colaboradores dos dois grupos se vestiam. Estes aspectos repercutiam nas distintas maneiras de experienciar as aulas de yoga entre os dois grupos. Exemplo disso é que uma parte das alunas que frequentavam as aulas pela manhã usavam camisetas com imagens de santos católicos. Os alunos da noite, por outro lado, usavam roupas próprias de quem faz yoga, com símbolos da tradição indiana e calças largas. Entendo que essas formas de expressão e de experiências distintas estão vinculadas ao que Bourdieu (2007a) chama de *hexis* corporal, que são os *habitus* incorporados nos corpos dos agentes.

Tudo isso corresponde aos valores interiorizados, que se exteriorizam e influenciam a conduta dos agentes. Em outras palavras, a assimilação de um arbitrário cultural gerava um *habitus* que, em grande medida, condicionava os espaços sociais, de maneira que o corpo e suas linguagens passavam a ser o passaporte mais eficaz da transmissão dessa cultura. Normalmente, a absorção do arbitrário cultural ocorre de maneira natural como se aquela cultura fosse própria daquele espaço, para aquelas pessoas. Assim, as apropriações são formas naturalizadas do que se

produz enquanto conteúdo cultural que, no caso específico desta pesquisa, são os conhecimentos gerados pelo yoga que acabam por se incorporar nos agentes.

Para Bourdieu (2011), as premissas de difusão de um arbitrário cultural são condicionadas pela imposição das relações de dominação disfarçadas no processo de divulgação. À medida que essas relações se tornam transparentes e são desvendadas, a cultura repassada deixa de ser arbitrária porque se anula o poder da reprodução. Segundo o autor, isto ocorre porque se desconhecem as “verdades” objetivas sobre a forma como esta cultura se legitimou e como estruturou o campo social que difundiu essa prática. É possível interpretar que, no caso do yoga do SOE, sua legitimidade foi possível pela aceitação de outros arbitrários. A aceitação da cultura indiana ocorre em parte, visto que a religiosidade da prática é negada no grupo da manhã e parcialmente aceita no grupo da noite. Sob esse aspecto, verifiquei tensões nos dois grupos. No grupo da manhã, a religiosidade é expressão de aspectos do catolicismo e do holismo; sobre eles, trabalharei no capítulo 4. Há tensões nessa “imposição”, visto que existem alunos de vários credos, como também existem opiniões que indicam que o yoga não deve ter aspectos religiosos. As análises que se seguem mostram a forma como esse arbitrário vai tomando outros contornos, adaptando-se à cultura local. A saber, podemos citar o exemplo dos significados que as alunas da manhã atribuem aos mantras. Segue-se duas narrativas:

Eu pesquisei, faz tempo que pesquisei uns mantras. Ah, é... detalhe, não gosto de mantra. Não, não gosto. Eu acho muito chato. O *oooooooooom* hahahah, que coisa chata. É muito chato, Lígia. Talvez não seja muito chato, talvez eu não tenha capacidade de entender. Vai ver que realmente é isso porque eu não cheguei num nível de “aí que legal”. Eu tiro proveito daquilo. Aquilo ali não me traz nenhuma satisfação. Às vezes faço, às vezes não, a maior parte não. Eu fico na minha, né, mas não conta pra ninguém, hahaha (CLÉLIA, setembro de 2017).

[...] O mantra trabalha com som até da sua própria voz. Então até o próprio *om*, né, fui percebendo que era uma forma de me trabalhar interiormente, né porque você faz, quando você faz o som você tá vibrando, e você tá vibrando seu corpo, e aquele ali é um som que me traz uma sensação boa. Então, por que não? Hoje eu lido de forma diferente, de forma amigável [...] (SOLANGE, agosto de 2017).

O desconhecimento sobre os signos e rituais do yoga indiano causava certo estranhamento; quando isso ocorria, os alunos não deixavam de fazer as partes da aula; faziam, mas sem se deixar influenciar por ela, deixando de fora as reais objetivações dos *mudrás* (gestos com as mãos), mantras, técnicas de meditação; gostavam mesmo dos *ásanas* (posturas) e das

orientações para melhorar a autoestima e os cuidados consigo. Para alguns, o vínculo do yoga com suas próprias crenças era a parte mais importante; nas aulas da manhã, ocorria um ritual ascético direito a rezas, orações, atualizando a prática com a cultura local, sobretudo aos interesses dos dois grupos.

Sobre o mantra, os indianos que praticam o yoga acreditam que se trata de um som emitido pelo *yogin* para atingir a transcendência. O significado e o poder das vibrações sonoras afeta a consciência; isso, a partir da interpretação dessa cultura. Há na entonação dos mantras a percepção latente da vibração que sintoniza o corpo do *yogin* com o universo (FEUERSTEIN, 2006).

No caso do yoga do SOE, Yuri e Yasmim entendiam os signos, mas a decisão em inseri-los nas aulas teria causado estranhamento, razão por que muitos deles ficavam de fora. Essas escolhas ocorrem porque alguns alunos, ao estabelecerem as relações uns com os outros e com os professores, brincam e expressam a estranheza de determinado código cultural. Numa relação de tensão, os aspectos mais exóticos da cultura oriental são expurgados; com isso, naturalizam-se aspectos relacionais com a cultura local, em grande medida vinculando-os à dimensão religiosa.

Diante disso, a negação ou a aceitação dessa cultura passa pela forma como ela é entendida e assimilada. Notava-se que boa parte dos alunos dos dois grupos não compreendiam esses códigos e linguagens, mais especificamente, os mantras e os *mudrás*. Quando se executava algum código exótico, como um mantra, espalhava-se um clima de risadas, como se aquilo causasse desconforto. Muitos faziam porque acreditavam que fazia bem à saúde; parte dos dois grupos apenas repetia os gestos e rituais numa espécie de ação mimética, sem atribuir grande importância ao que de fato significavam. No caso dos *mudrás* (gestos com as mãos ou posturas), a maior parte dos usuários dos dois grupos não entendia o sentido, tampouco existia interesse em procurar saber. Seguem-se umas narrativas sobre esses aspectos das aulas:

[...] Os *mudrás* também. Uma vez eu fiz um curso de terapias quânticas e ele falou um pouco mais sobre os *mudrás* e fez uma prática, uma vivência, né. Ele pediu pra respirar normal e prestar atenção na respiração e depois colocar o polegar entre as mãos e fechar com os outros dedos, e respirar e perceber, quando você faz isso, você faz uma respiração completa, sem fazer esforço porque a gente quando vai fazer uma respiração completa a gente não consegue porque tem que fazer esforço. E... assim, você consegue fazer, então é uma forma muito prática de se acalmar. Isso é o quê? Isso é um *mudrá*. Então, eu entendi que, de acordo com algumas posições que a gente faz, é igual à posição

do corpo, né, as posições das mãos também, então você tá mudando alguma coisa. Às vezes a gente não tem essa consciência toda, mas alguma coisa é trabalhada. É, por exemplo, a gente não percebe quando a gente põe as mãos em prece automaticamente seu corpo já reconhece que você está fazendo uma oração uma prece. Quando a gente põe a mão no coração, automaticamente ele entende de gratidão, de acolhimento, seu corpo vai reconhecendo os movimentos (ANDRÉIA, agosto de 2017).

Eu tenho uma amiga que fica sempre perto de mim, ela guarda sempre meu lugar, ela sempre me pergunta: porque você não fez? Daí eu digo a professora diz que é só uma sugestão, isso quer dizer que eu posso ou não fazer. Quando ela falou isso, eu falei show, é isso que eu quero pra mim. Eu não tenho que ficar igual a um robô (faz, faz, faz), não, eu não preciso fazer. Ela falou a minha voz, é só uma sugestão. Acho que você tem o livre arbítrio, entendeu? Minha voz é apenas uma sugestão, falei: ‘caraca acabou, é isso que eu quero’. Quando eu tava muito crua eu fazia o que ela mandava, agora eu já escolho: esse eu posso aquele eu posso, assim eu pego e sigo a sugestão (CLÉLIA, agosto de 2017)

Os alunos e alunas da noite seguem fazendo os códigos do yoga que, em muitos casos, não entendem, mas também não se incomodam com o desconhecido. Seguem-se as narrativas:

Os mudrás são coisas que eu não entendo ainda. Mais eu gosto de tudo. Eu faço, não quer dizer que eu não goste, só que pra mim não é tão obvio como o resto (FÁBIO, setembro de 2017).

Um pouco, isso é... eu não sei muito os significados assim. Sei que tem. E hoje... como nesse ano me dediquei mais a meditação. Então eu observava, aprendi a prestar mais atenção, mas eu não sei os significados não (LAURA, setembro de 2017).

Em alguns momentos surgem tensões; em outros, reproduz-se a prática de forma mimética, no sentido de se seguir os rituais sem maiores esforços para interpretá-los. Contudo, a relação com o desconhecido tem gerado entre os dois grupos desconfiança e insegurança sobre os reais significados da linguagem e dos códigos das práticas. A tensão era mais visível no grupo da manhã. Como apareceu nas falas, nesse grupo as pessoas aceitavam os rituais, como também pressionavam para que os ajustes fossem feitos. Não foi identificada vontade ou disposição em buscar pesquisar e conhecer a fundo a tradição, fora alguns casos isolados. Foi a partir desses posicionamentos, das relações entre os alunos e professores, que identifiquei que o saber fazer e compreender o que se pratica, ou se aquilo que se realiza faz algum sentido, não era parte das conversas nos horários disponíveis (antes e depois das aulas). À noite, os alunos faziam as aulas sem demonstrar tensão. Contudo, identifiquei estranhezas nas conversas paralelas nos intervalos

antes ou depois das aulas, caso da aluna Janaina, que não aceitava os mantras: “O Yuri gosta de cantar o *om*, não sei pra quê; pra mim isso é super estranho. Não gosto” (JANINA, maio de 2017).

Observei, no campo, que as tensões existentes ocorriam somente quando algo inusitado aparecia, porque as aulas já estavam estabelecidas. Minha presença ali fazia que os professores tentassem inovar em posturas, mantras e ásanas, abrindo espaço para novos estranhamentos. A interpretação de tais linguagens necessitava que os alunos, de uma forma geral, detivessem esse conhecimento. Se, por um lado, a cultura que envolve o yoga era aceita e reproduzida, numa espécie de relação *mimética* com o grupo da noite, por outro lado, o grupo da manhã ressignificava tudo a partir dos códigos e signos ensinados, procurando atribuir-lhes sentidos vinculados a suas crenças e valores. A partir de suas objetivações, iam fortalecendo suas subjetividades.

Compreender o sistema de classificação do yoga a partir de suas características intrínsecas pressupõe que as significações de um sistema simbólico, mesmo que esteja no bojo das representações, tenham existência material, uma vez que são interpretadas pela prática e a experiência vivida. Aqui estamos entrando no âmbito da teoria da *práxis*, que transforma e cria *habitus*. O peso das representações sociais molda as estruturas sociais desde que não sejam inertes, mas estejam em constante movimento, re/produzindo a cultura, de acordo com Bourdieu (2011), que assim se expressa:

[...] Os agentes não vivem outra coisa a não ser suas próprias representações de onde derivam a posição e o peso de cada elemento do mundo físico e social. Entretanto, sem chegar a esse extremo, deve-se-lhes conceder um grau mínimo de consciência e domínio prático que lhes permita ao menos executar atos e rituais cujo sentido completo lhes escapa [...] (BOURDIEU, 2011, p. 20).

Foi o que ocorreu em parte com os dois grupos pesquisados. Notei que existia uma leitura mais direta, ajustando-se à cultura oriental, ou construindo espaços dialógicos que permitiam essa abertura da linguagem e de seus códigos, numa espécie de relação amistosa entre a cultura estrangeira e a cultura local. Surgia dessa relação uma nova prática, híbrida, que denominam de yoga. A aposta estava na mistura de ginástica oriental com aspectos terapêuticos. Híbrida, porque não era nem uma coisa nem outra. Para o grupo da noite, uma espécie de ginástica potente, sessões de terapia corporal e mental, com sinais da cultura oriental. Nessas aulas, em um primeiro momento, as técnicas utilizadas eram mentais, uma espécie de momento preparatório

para o que denominei de ginástica oriental. O segundo momento era justamente executar as posturas (ásanas). Yuri acreditava que, potencializando a mente, ao entrar em contato com a espiritualidade, os alunos alcançariam os benefícios da prática através dessa dualidade: a mente sadia geraria um corpo saudável. Já, para o grupo da manhã, uma espécie de rito religioso, com aspectos de sessão de autoajuda. Estas aulas era estruturadas em torno de conselhos para o bem viver, para os cuidados de si. Yasmin dizia em várias situações: “Percebam a roupa tocando no seu corpo. Entendam: seu corpo é sagrado. Essa roupa está fazendo um carinho na sua pele. Você é sagrada, pois você é uma construção divina” (YASMIM, maio de 2016). Esses conselhos geravam uma empatia entre professora e alunas, proporcionando uma relação de pertencimento entre a turma.

Quanto a como se chegou à forma híbrida com a prática do yoga no SOE, posso citar mais formas de compreensão, em especial quanto ao entendimento e às objetivações dos usuários. Duas narrativas de alunas da manhã ilustram esses aspectos:

É esse encontro, viver o momento do aqui e agora. Eu me encontro, entendeu? É o encontro mesmo com Deus. Eu tá ali concentrada, me dando valor, tá presente no meu eu, no Deus que rege a nossa vida, entendeu? Eu vejo isso. Eu sinto que, o que me prende muito na yoga é isso (ROSA, agosto de 2017).

Eu acho que principalmente nessa questão da depressão. Sei o quanto me faz bem, então é como remédio mesmo. Eu já tive períodos bem brabos de depressão. Quando eu vim pra cá eu não conseguia nem falar. Acordar de manhã na segunda-feira era uma coisa, nossa era um parto. Eu tenho depressão desde sempre. Tem períodos que mais outros menos, mas sempre tive. É o meu buraco que eu tenho que saber quando eu tô chegando perto. Eu tenho que estar sempre atenta a isso. Então, eu já fui à psiquiatria, ao psicólogo, até a última falou assim: a atividade física que tiver atividade aeróbica é essa. Se a ioga contribuir com isso então é essa, não pode deixar de ir. Agora mesmo uma situação lá em casa, meu irmão está internado, tem que fazer transplante de medula óssea, a gente fica mais pra baixo. Pra mim os florais não funcionam, não, me ajudam. Apenas um chamado *rescue* é excelente. Eu fui associando outras coisas, eu sou totalmente contra medicamentos, demorei muito até chegar ao medicamento. Eu tomei o *rescue* (floral) e me fez bem, achei legal e também saber que tem saída pra outros lados. E depois... É como se fosse o *start* pra iniciar outras buscas de tratamento (SOLANGE, agosto de 2017).

Os alunos da noite também demonstram objetivações semelhantes. Seguem-se suas narrativas:

Ah, eu sinto na concentração mesmo, no equilíbrio mental, na minha reação diante das situações. Eu percebo. Quando eu estou fazendo frequente e quando

eu não estou fazendo...Isso fez diferença pra mim. A resposta que eu dava diante de determinada situação (uma reação). Hoje eu consigo pensar melhor, responder melhor, e me dá muita segurança. Eu sinto isso fisicamente assim, mais segura. É impressionante. É isso assim, é como se você tivesse sempre numa corda bamba. Eu sempre consigo voltar pro centro assim, eu sinto isso. Mesmo quando eu estou diante de um problema, às vezes vai e volta e eu sempre consigo voltar para o centro. Estou bem mais centrada, equilibrada. E, em seguida pensar num caminho (LAURA, agosto de 2017).

É.. é... além das posturas, né, porque eu faço em casa pra dar umas alongadas, mas além disso, eu acho que a ioga deixa você num estado de compreensão diferente de você e do que está em volta, ao seu redor. Então essa ideia, eu acho que eu consigo levar... a gente que pratica ioga consegue levar esse estado de contemplação da prática pra vida, né. Consegue enxergar as coisas por outro ângulo. Fico mais centrado, com certeza em momentos de turbulência, quando a cabeça está daquele jeito a mil, assim, o centramento é o primeiro passo, é o básico pra pensar direito a seguir uma linha, pelo menos (FÁBIO, agosto de 2017).

Percebe-se que as pessoas que frequentam essas aulas no parque se situam num âmbito de escolarização mais elevada. Como já vimos, parcela do grupo possui curso superior e pós-graduação (a maioria dos participantes havia iniciado ou finalizado cursos superiores). Além disso, o acesso aos tratamentos estéticos, aos cuidados com a alimentação, a utilização da atividade física como tratamento para a saúde e o uso de terapias holísticas são aspectos importantes que fazem deles usuários instruídos (MARTINS, 2003). Esses elementos se vinculam ao fato de os dois grupos buscarem nas práticas do yoga um sentido mais terapêutico. Recomendações médicas, pesquisas na internet, influência dos amigos, enfim, trata-se de grupos privilegiados que acessam essa prática a partir de sua situação social, econômica e cultural.

Cabe aqui entender que as relações de resistência e de tensão modelam os arbitrários, respondem às possibilidades de assimilar e redesenhar as práticas culturais a partir das ações dos agentes sociais. Essa relação reflexiva é própria da atualidade e ocorre pela própria condição da circulação das informações. Mesmo estranho, exótico, híbrido, o yoga passa a ser um produto que vem sendo adaptado a partir da história de vida dos usuários do SOE.

Outra forma de analisar as tensões e/ou assimilações de seu conteúdo é por meio das polissemias. Assim, há de se considerar as relações homólogas estabelecidas no momento das apreensões na tentativa de decifrar as linguagens e os códigos da prática. Isso porque é silenciosa e autocentrada, sem espaço para perguntas, respostas e argumentações. Na medida em que os alunos vão desenvolvendo as aulas, autoriza-se a difusão dessa cultura, naturalizando-a a ponto

de se tornar uma cultura legítima, mesmo transformada. Assim, as transformações entre a cultura oriental e a ocidental se aproximam, em especial, pelas crenças e pela busca da saúde e bem-estar, tudo isso através dos discursos midiáticos que envolvem essa prática. Tais aspectos são tratados por Barroso em sua dissertação de mestrado. Segue sua posição diante dessa relação:

Mais uma vez, é Said que nos mostra que, se uma das formas de afirmação da identidade ocidental se fez pela construção de uma alteridade em que o polo oposto era o Oriente, ao mesmo tempo, em muitos momentos, este Oriente será acionado enquanto detentor de semelhanças com o Ocidente. É o que ocorreu, a seu ver, em relação à apropriação das religiões indianas por alguns românticos alemães, que as trataram como uma versão oriental do panteísmo germano-cristão. Assim, podemos verificar que tanto as semelhanças quanto as diferenças são construídas conforme as necessidades de afirmação identitária, e sempre a partir da leitura ocidental que se faz do Oriente e seus povos, e nunca pela versão que é dada por estes sobre si mesmos (BARROSO, 1999, p. 15).

Como tenho argumentado anteriormente, essa forma de compreender a cultura oriental surge a partir dos estudos do orientalismo (pesquisadores europeus que se especializaram sobre o conhecimento oriundo do Oriente). A visão que temos dos orientais muito se difundiu em virtude desses estudos. Inicialmente, foram estudos teóricos que se limitavam à experiência dos primeiros pesquisadores que viam no Oriente aspectos de uma cultura generalizadamente atrasada, exótica, estranha e inferior à cultura ocidental, em especial à europeia. Esta abertura se amplifica a partir da segunda metade do século XX, em que se abre espaço para que pesquisadores sem interesses geopolíticos se inserissem nesses contextos a partir de experiências antropológicas, desmistificando as primeiras impressões sobre o Oriente (SAID, 2007).

Os primeiros estudos sobre o Oriente revelam certo desprezo por essa cultura, em especial relativamente ao sexo, corpo e pulsões.

O livro *Kama Sutra* é uma ponte entre o sagrado e o profano. Há, em alguma medida, o desprezo por parte da sociedade religiosa por esta cultura, em especial a partir da veiculação dos deuses do panteão indiano. Com efeito, as explicações sobre os processos de assimilação podem ser também interpretados na ótica de Edward Said:

Depois da distração de muitos vagos desejos, impulsos, imagens, a mente parece formular persistentemente o que Claude Levi-Strauss chamou uma ciência do concreto. Uma tribo primitiva, por exemplo, atribui lugar, função e significado definidos a toda espécie com folhas no seu ambiente imediato.

Muitas dessas gramas e flores não têm uso prático; mas a ideia que Levi-Strauss apresenta é que a mente requer ordem, e a ordem é alcançada pela discriminação e a noção de tudo, pela inserção de tudo o que a mente percebe num lugar seguro e fácil de encontrar, pela atribuição às coisas de um papel a desempenhar na economia dos objetos e identidades que compõem um ambiente. Esse tipo de classificação rudimentar tem uma lógica própria, mas as regras da lógica pela qual uma samambaia verde numa sociedade simboliza graça, em outra é considerada maléfica, não são previsivelmente racionais nem universais. Há sempre uma medida do puramente arbitrário no mundo como são vistas as distinções entre coisas. E essas distinções são acompanhadas de valores cuja história, se pudesse ser completamente desenterrada, mostraria provavelmente a mesma medida de arbitrariedade (SAID, 2007, p. 90)

Esses aspectos da reprodução, negação e disseminação de uma determinada cultura são atravessados por fatores históricos e sociais, valorizados pelas diferentes visões que atravessam a sociedade como um todo. Trazendo para a atualidade, isto é visível, atualmente, quando buscamos pelas verdades estabelecidas pela ciência em relação à dietética, por exemplo, a dieta que toma a ingestão de proteína. Os vários valores divulgados são consumidos numa velocidade alucinante (CASTIEL; DIAZ, 2007).

Não obstante dessas questões, o yoga no SOE sofreu adaptações, atendendo aos interesses e objetivos dos dois grupos, mas também dos professores. Alguns aspectos do yoga não foram naturalizados; foram descartados como as religiões inerentes a esse sistema simbólico, sobretudo os aspectos mais marcantes, como alguns mantras. Não se ouvia falar em *Shiva*, *Braman*, *Vishinu*, muito menos em *Krshna*. Nomes que transitam em diferentes espaços privados que ofertam aulas de yoga. Não havia abertura para essa difusão: foi o que pude conferir durante um ano e sete meses de minha permanência em campo, onde constatei a confusão dos alunos de yoga com budismo. Por analogia, as deidades e crenças hinduístas foram trocadas por outros sistemas simbólicos de credo.

A sociologia *bourdieusiana* explica que o que move um sistema simbólico são os interesses materiais e simbólicos, consagrando o capital desse sistema sem ser o produto cego de obediência às regras. Com relação à figura do professor, buscam um especialista autorizado para auxiliá-los em seus mais distintos problemas. O caminho que Bourdieu propõe nos auxilia nas análises:

[...] Com efeito, sob pena de se dar o milagre de um princípio absoluto (como levaria a fazê-lo a teoria weberiana do carisma), é preciso estabelecer que o profeta que logra êxito é aquele que formula, para uso dos grupos ou classes aos

quais ele dirige uma mensagem cujas condições objetivas sejam determinadas pelos interesses, materiais e simbólicos, desses grupos ou classes, predispondo-os a escutar e compreender. Dito de outra maneira, é preciso inverter a relação aparente entre a profecia e sua audiência: o profeta religioso ou o político prega sempre para os convertidos e segue seus discípulos ao menos do mesmo modo que seus discípulos os seguem, já que só escutam e compreendem as suas lições aqueles que, por tudo o que eles são, lhe deram objetivamente mandato para lhes dar a lição (BOURDIEU, 2011, p. 47).

Identifiquei esses aspectos no campo de pesquisa. Senti a busca por um guia (no caso desta pesquisa, Yuri e Yasmim), para realinhar as questões do curso da vida dos usuários. Discordâncias e concordâncias surgiam, mas a ambiência que prevalecia era o sentido comunitário que atravessava e era preservado por professores e alunos. O espaço social é uma representação abstrata para Bourdieu; isso porque os agentes, ou mesmo os cientistas, lançam seu olhar sobre ele e o transformam a todo o momento. O panorama de um espaço social é determinado pelas questões colocadas nesse mesmo espaço, exclusivamente para ele, e nesse jogo de interesses nascem as iniciativas de transformá-lo ou conservá-lo.

3.2 O GOSTO COMO POTENCIALIZADOR DE UM HABITUS NO YOGA DO SOE

Para o entendimento de como surge um arbitrário cultural no espaço do yoga do SOE, e a partir dele como outro yoga é estruturado e configurado às necessidades dos dois grupos de usuários dessa prática, preciso apresentar a configuração do *habitus* que ali se estabelece. Para tanto, Wacquant (2004), baseado em Pierre Bourdieu, indica que o *habitus* surge como uma noção mediadora para auxiliar na interpretação que o senso comum atribui na dualidade existente entre indivíduo e sociedade. Essa leitura permite captar o processo de “interiorização da exterioridade e a exteriorização da interioridade”. Há nessa relação entre sujeito e sociedade, situações em que as pessoas são o espaço privilegiado de depósito das disposições duráveis (*habitus*), ou capacidades treinadas e propensões para pensar, sentir e agir. Ou seja, os condicionamentos sociais são incorporados pelos agentes se ajustando às suas maneiras relativamente criativas adequadas as solicitações do seu meio social.

Ao lançar um olhar que busque dar sentidos a esse espaço, as representações são efetivadas, iniciando um processo de classificação. Nesse jogo, o maior poder será refletido pela maioria, em especial, a partir das provisões consentidas e hierarquizadas pelos seus agentes. E

assim certo tipo de *habitus* vai se firmando e afirmando; no caso, estou me referindo ao yoga do SOE. Segundo Bourdieu,

O *habitus* é, com efeito, *princípio gerador* de práticas objetivamente classificáveis, e ao mesmo tempo, sistema de *classificação* (*principium divisionis*) de tais práticas. Na relação entre as duas capacidades que definem o *habitus*, ou seja, a capacidade de produzir práticas e obras classificáveis, além da capacidade de diferenciar e de apreciar essas práticas e esses produtos (gosto), é que se constitui o mundo social *representado*, ou seja, o espaço do estilo de vida (BOURDIEU, 2007a, p. 162).

Para Bourdieu (2001, p. 159-160), o entendimento do espaço social é a porta para compreender as operações que constroem os *habitus*. Assim,

O espaço social se constitui pelo princípio dos pontos de vista; o ‘eu’ que compreende praticamente o espaço físico e o espaço social (sujeito do verbo compreender, não sendo necessariamente o sujeito das filosofias da consciência, mas sim um *habitus*, um sistema de disposições), encontra-se abarcado, inscrito e englobado, implicado nesse espaço (pela análise estatística de correlações implícitas) estar regulamente associada a uma tomada de posição (opiniões, representações e juízos etc.), sobre o mundo físico e o mundo social.

A tensão vinda dos campos sociais normalmente são traços de sentidos arbitrários que incorrem em naturalizações a partir das estruturas sociais, que nesse caso, entende-se pela organização e normatização das práticas analisadas no campo de pesquisa. Para que os agentes (participantes da pesquisa) se adaptassem aos condicionamentos do campo, algumas ações modulares e modeladoras foram pertinentes para que as motivações e reações cognitivas dos usuários se estabelecessem. Essas disposições traçadas, não de forma totalmente consciente, atuaram como adequações sociais desse espaço.

Para melhor esclarecimento do que é um *habitus*, Bourdieu afirma que:

O *habitus* como sistema de disposições de ser e de fazer constitui uma potencialidade, um desejo de ser que, de certo modo, busca criar condições de sua realização, portanto a impor as condições mais favoráveis ao que ele é. [...] as condições de sua formação são as condições de sua realização (2001, p. 182).

Para este autor, as disposições não transportam de forma determinante uma dada ação. Isso ocorre porque a realização de uma disposição só acontecerá mediante circunstâncias apropriadas a situações condicionadas e condicionantes. Nesse caso, os agentes, portadores de disposições (*habitus*), conduzem as suas práticas para que seja possível a atualização das suas

potencialidades que se inscrevem em seus corpos por meio das experiências que são traduzidas e moldadas pelas condições de existência. No caso da nossa pesquisa, a turma da manhã se caracteriza por mulheres de meia idade, religiosas e situadas em uma classe social que dispõem de boas condições econômicas e que escolhem o yoga como uma prática corporal associada a uma religiosidade como conjunto de crenças, normas de comportamento e modos de se mover; no que se refere ao caso da noite, jovens de classe média que cultivam estilos alternativos, que preferem o yoga como prática ascética ligada ao “estilo de vida” saudável. Essas disposições, vinculadas ao espaço social e suas trajetórias, possibilitam a constituição de um repertório mais amplo de estratégias para lidar com as demandas diárias. A escolha pela prática do yoga ocorre em função de que tal atividade é um tipo de dispositivo que possibilita o cultivo de uma ação que se vincule a tais demandas. E assim, afirma Bourdieu (2001, p.183), “[...] cada um de nós constrói um ambiente no interior do qual sente-se em casa”. E é nessa relação conflituosa que as disposições geradas no interior do SOE constroem um *habitus* que marca o corpo dos usuários e faz a história virar corpo nesse espaço.

No caso do yoga do SOE, aparentemente, existia um ambiente conhecido, uma espécie de sentir-se em casa, marcando a prática que ali estava sendo construída, atribuindo-lhe um sentido próprio, modificando, mas também, fortalecendo os comportamentos em função das estratégias de ação modulares e modeladoras. Com isso, atenta aos acontecimentos cotidianos, identifiquei no trabalho de campo situações de aprovação e reprovação sobre a prática de yoga do SOE, uma prática que estava sendo ressignificada e incorporada por parte dos praticantes.

Nesse trajeto entendi que usuários e professores construam os sentidos atribuídos ao yoga de forma dialógica, mas que esse processo ainda é encoberto pelos condicionantes sociais que fazem os usuários escolherem o yoga e não outra prática para operar as suas angústias e problemas derivados da vida cotidiana. Para esse processo dialógico havia a imposição de outros *habitus* em virtude das experiências que os agentes carregam para dentro dos espaços. Essas disposições criam condicionantes sociais que atribuem potência à prática de yoga e que é fomentada pela relação entre alunos e professores, ou seja, entre as objetivações vindas da estrutura e as subjetivações vindas das experiências anteriores dos alunos. Essa relação transformou o yoga do SOE numa prática singular.

Ao tomar o yoga do SOE como produtor de *habitus*, pressupõe que essa relação estivesse sendo formatada a partir do gosto por determinada prática. Abria-se espaço para um modo de gerar disposições individuais orientadas por esquemas duráveis de pensamentos, atitudes, ações, etc. Para Bourdieu, o gosto é um sistema de classificação, que, por sua vez, se conecta com a necessidade que não pode ser desvinculada das condições materiais de existência (BOURDIEU, 2007b, p. 168).

Os indivíduos são produtos/produtores de condições semelhantes, ou seja, o gosto é inerente às condições materiais de existência, mas também pode ser identificado pelas relações sociais que os agentes estabelecem com seus pares. Sobre a questão da forma como os alunos entendem o yoga, a narrativa de Amanda, aluna da turma da manhã, representa bem as análises feitas a partir do sistema simbólico que envolve essa prática:

É. É interessante porque assim, eu acho que ela está relacionada com a espiritualidade, mas não da religiosidade. Ela não se atrela a nenhuma religião específica. Eu acho que é isso que é importante ser colocado dentro de um serviço público, porque você atende pessoas de várias religiões. Ela não vai contra nenhuma religião. Ela trabalha a espiritualidade que eu acredito ser o encontro consigo mesmo, encontro com o poder superior, com Deus, né? E aí é isso. Não necessariamente tem elementos das religiões, que aqui tem da igreja católica, porque tem muitas alunas que são católicas. Não me incomoda primeiro porque sou católica, talvez se fosse de outra religião poderia, mas não vejo que as práticas que ela traz agride nenhuma religião, não. Mas, é... quando eu comecei ioga e era mais rígida nessa questão religiosa, eu me incomodava um pouquinho. Eu me incomodava com alguns mantras, algumas saudações. Aí eu fui percebendo que, assim, eu não tenho que deixar de lado a minha religião pra praticar, pra fazer as propostas da ioga, né? Entendo também que as religiões; todas elas, no fundo no fundo, elas pregam as mesmas coisas, só são linguagens diferentes que a gente usa. Então, a ioga também se propõe a uma coisa que as religiões pregam: o amor a si mesmo, o amor ao próximo, o respeito, então não me incomoda. O elemento da espiritualidade é importante pra mim porque eu digo que a ioga ela é integrada, ela trabalha o todo, ela não trabalha só o corpo. Ela trabalha o corpo, a mente, por isso que eu gosto tanto da ioga (AMÁLIA, agosto de 2017).

O gosto é um dos sinais de distinção, princípio que diferencia uma pessoa da outra. O gosto classifica os indivíduos, e por isso pode ser entendido no espaço da vida cotidiana (estilo de vida). O gosto por determinada dieta, por diferentes práticas de lazer, roupas, a forma como se trata e modela o próprio corpo, o espaço da casa, os livros que se leem e os perfumes que se utilizam são objetos que se encontram dentro do conjunto das propriedades a que as pessoas têm acesso, mas que também são afetados por elas. Dentro do âmbito das práticas corporais, a influência que surge por meio da indústria da estética corporal tem um poder massificador por

conta dos ideais de corpo e saúde, como no esporte e nas práticas corporais contemporâneas de forma geral. Nesse caso, o corpo estará em evidência, exprimindo as linguagens que o marcam como um distintivo sociocultural.

Segundo Le Breton (2006, p. 39), “[...] o corpo da atual sociedade é o primeiro e mais natural instrumento do homem”. Modelado conforme os hábitos culturais, ele produz eficácias práticas”. Para Bourdieu (2007a), há no campo das práticas corporais evidências distintivas de que os agentes partilham. Isso ocorre por meio das escolhas de determinada prática, em especial porque elas emanam da posição em que indivíduos se encontram dentro de cada grupo. Nas palavras de Bourdieu:

[...] as práticas das diferentes frações tendem a distribuir-se, desde as frações dominantes até as frações dominadas, segundo uma série de oposições que, por sua vez, são parcialmente redutíveis umas às outras: oposição entre os esportes mais dispendiosos e os mais chiques de praticar esses esportes (clubes privados), por um lado, e, por outro, os esportes menos dispendiosos – passeio, caminhada, *footing*, cicloturismo, alpinismo etc. – ou as maneiras menos dispendiosas de praticar os esportes chiques (por exemplo, em relação ao tênis nos clubes municipais ou de férias); oposição entre esportes “viris” que podem exigir um elevado investimento energético – caça, pesca a linha, esportes de combate, tiro aos pombos, etc. – os esportes introvertidos voltados para exploração e expressão do si – yoga, dança, expressão corporal –, ou cibernéticos, exigindo um elevado investimento cultural para investimento energético relativamente reduzido (BOURDIEU, 2007a, p. 206)

No sentido *bourdieusiano* do gosto em especial, as escolhas se aplicam ao senso de distinção social. Isto se marca no corpo que nessa teoria é denominado *hexis* corporal. Bourdieu “[...] utiliza este conceito para denotar a ideia de hábitos permanentes, estruturados, que estes possuem como uma *coisa* que é potencialmente ativa e que se põe em ação *através de seus corpos*”⁸² (GALAK, 2010, p. 56). A *hexis* corporal indica o valor social de uma pessoa na sociedade, em especial em sua relação com seus pares. No grupo da manhã, abre-se espaço para que as relações se desenvolvam a partir de um sentimento de pertencimento a um determinado grupo que cultiva o gosto pelas práticas religiosas (cristãs) vinculadas às demandas espirituais do grupo, como, por exemplo, as rezas, as preces e orações realizadas ao longo das aulas. No grupo da noite, a ginástica oriental, materializada nas aulas de yoga, era compreendida como uma prática que não se limitava a benesses físicas próprias da cultura *fitness* das academias de ginástica; mais do que isso, buscava diferenciar-se delas. Em outras palavras, o misticismo culto

⁸² Tradução livre.

(CASTRO, 2007) das aulas de yoga mostrava-se como uma forma de distinção social. Essas mensagens agem como códigos sinalizadores miméticos, pressupostos que os distinguem; esses códigos indicam diferenciação de coisas e pessoas ou sua união, para que se reforcem as alianças das identidades coletivas. Isto pode ser entendido pela diversidade de “tribos” que circulam pela sociedade.

Sobre esses aspectos, Le Breton indica que o corpo, na sociedade, nunca esteve tão à mostra e valorizado, e é emblema de pertença a determinado grupo, a saber:

A marcação social e cultural do corpo pode se completar pela escrita direta do coletivo, na pele do ator, pode ser feita em forma de remoção, de deformação ou de acréscimo. Essa modelagem simbólica é relativamente frequente nas sociedades humanas: ablação ritual de um fragmento do corpo (prepúcio, clitóris, dentes, dedos, tonsura, etc.) marcação na epiderme (escarificação, incisão, cicatriz aparente, infibulação, modelagem dos dentes, etc.); inscrições tegumentares na forma de tatuagem definitiva ou provisórias, maquiagem, etc. [...] (2007, p. 59).

Estas questões entram em consonância com esta pesquisa, visto que auxiliam as análises sobre a forma como o yoga, enquanto *sistema simbólico*, vai se constituindo, transformando o espaço, as pessoas e seu estilo de vida. A incorporação do yoga, em grande medida, abre espaço para o sentimento de pertença a um determinado grupo que age, pensa e sente a partir de seus signos e códigos ou de sua atualização. Contudo, não foge à lógica atual das demandas de mercado das práticas corporais, nem à hierarquização na qual é classificado. O yoga do SOE é gratuito, mas, como foi apresentado anteriormente, a classe social que o frequenta é privilegiada, em parte pelas condições materiais de existência.

É possível atrelar essa relação a certo tipo de *Doxa* que está em construção. Assim, há na relação entre mente e corpo, estilo de vida e saúde, um conjunto de regras e juízos estabelecidos com relação às experiências vividas pelos dois grupos. Há, no interior dessa prática, técnicas importantes para a integração entre a mente e corpo e o estabelecimento de um estado de bem-estar em que a mente é o veículo para a eficácia dessas tecnologias. Assim, meditação, relaxamento, introspecção atuam como ferramentas necessárias ao cultivo de uma vida equilibrada na atualidade. As narrativas que indicam o motivo da escolha do yoga auxiliam nas análises desse processo, pois procuram mostrar a eficiência desta prática como terapêutica para doenças psicossomáticas da atualidade:

Por problemas, eu sou uma falsa calma; quem olha pra mim diz: nossa você é tão calma, mas não sou. Eu seguro as pontas, entendeu, eu não vou falando, eu

faço tudo pra pensar antes de falar. Se eu falar uma coisa pra você e depois me arrepender eu fico muito mal. Tenho muito medo de ofender as pessoas, então eu sofro um pouco com isso. Mas, eu sou tranquila também ao mesmo tempo, já aprendi muito com a ioga a me controlar. A ioga me ajuda muito, essa respiração, eu tenho insônia. Eu durmo muito pouco, assim uma época, agora eu durmo bem, tomo remédio. Eu não tenho nenhum problema de saúde, só isso mesmo. Eu tenho saúde, eu não sou uma pessoa de ficar tomando remédio, o remédio que eu tomo é um cálcio, passado pela minha ortopedista e tomo um remedinho pra dormir. Não tenho habito de tá tomando remédio. Eu adoro um chá (NEIDE, agosto de 2017).

Vida, pra mim tá sendo vida, assim reencontro, reencontro comigo mesma assim, renascimento. Vida, renascimento, reencontrar. É autoamor. Tem sido muito isso pra mim assim, autoconhecimento, entre outras coisas que eu tenho buscado paralelo a isso. Mas eu vejo que a ioga tá assim como base, e aí outras coisas que eu busco como terapia, como outros estudos que eu faço seminários *online* pra esse auto-me-descobrir, esse autoconhecimento. A ioga eu vejo que ela vem como uma base de inspiração para as outras coisas que busco, é incrível. E assim, é tão bom, assim, que quando eu falo pras outras pessoas assim, eu até me emociono porque eu queria que todo mundo tivesse essa oportunidade, porque é muito bom quando você se autodescobre (PATRÍCIA, agosto de 2017).

Cria-se um ambiente que carrega uma mística que indica o encantamento da prática. As crenças voltadas para a cura dos transtornos são depositadas no aprendizado simbólico, que é prático. Esse gosto está atrelado ao conhecimento adquirido pela prática. Para Bourdieu:

O mundo prático que se constitui na sua relação com o *habitus* como sistema de estruturas cognitivas e motivadoras é um mundo de fins já realizados, modos de emprego ou movimentos a seguir e objetos dotados de um “caráter teleológico permanente”, como diz Hursserl, ferramentas ou instituições; isso porque as regularidades permanentes ou arbitrárias (no sentido de Saussure ou Mauss) tendem a aparecer como necessárias, até mesmo naturais, pois estão nos esquemas de percepção e de apreciação por meio dos quais são apreendidas (2009, p. 88).

As escolhas que os alunos fazem, assim como a estruturação de outro yoga (SOE), é parte da construção social que não se encerra nem no SOE, menos ainda nos alunos e professores; há de se considerar o processo dialógico que se inscreve numa *práxis* que é corporal, e cognitiva, que se expande, se reencontra e refaz dia a dia a partir da difusão do saber prático. Não menos importante, a busca pela individualidade, na qual os agentes buscam o que está/foi inscrito pelas suas narrativas que concernem à ideia de autoconhecimento e autoamor. É na identificação consigo mesmo que essas decodificações da prática surgem como processos de valorização do eu e do cuidado de si mesmo, como se o que estivesse em jogo fosse a ideia de autocura por meio da experiência com essa prática. Nesses termos, identifico

alguns lampejos do yoga indiano com o yoga do SOE. Seus efeitos e objetivações se entrecruzam, revelando certa homologia entre um e o outro. Isso porque nas filosofias indianas sobre saúde, doença e energia vital todas as saídas para a cura estão no próprio indivíduo (ARIEIRA, 2013). A seguir, mostro algumas narrativas. A primeira aluna é da noite e as duas últimas, são da manhã. As afirmativas apontam para esse tipo de experiência:

É um tempo em que estou prestando atenção no que acontece comigo. Quando dou importância para mim mesma e desfruto da minha companhia, passo a me desligar dos problemas e das expectativas e relaxo (LIANA, maio de 2016).

A parte da meditação, a parte do silenciar, é... eu me concentro mais e eu vejo que eu consigo olhar pra cada parte do meu corpo. Eu consigo perceber melhor a natureza, então eu consigo me voltar muito pra dentro de mim e eu em relação à natureza. Então esse local também favorece muito pra mim que eu consigo voltar para o barulho dos passarinhos, a árvore, o vento, perceber mais a brisa, eu acho que é a parte mais essencial pra mim. Eu sempre me identifiquei muito com a natureza [...] (PATRÍCIA, agosto de 2017).

Mas, eu vejo dentro da ioga que você se interiorizando você se acha dentro daquele processo da meditação, da concentração que você se reconhece ali dentro, então quando você se reconhece você é um ser espiritual, então você está inserido em todos os contextos, em todos porque foi Deus que te criou, então você se reconhece ali dentro. Você está em todos os contextos, em todas as ligações. Religião não é religare? Religar? Qualquer coisa que te faça bem estar, que te faça te reconhecer e te levar para o autoconhecimento, dentro de uma religião... eu acho que a ioga não se estabelece por uma religião, mas o autoconhecimento te leva e te traz um momento espiritual. Eu acho que ela complementa, mas não é religião (MARIA, agosto de 2017).

Aqui não existem afirmações que colocam o corpo como a parte mais importante do ser humano, ou menos importante do que a mente. O que se afirma é que a partir dos signos do yoga conseguem atingir seus objetivos para um bem estar físico e mental. Sobre isso, apenas situo o leitor a respeito da importância dessa dimensão humana nessa prática. O corpo passa a ser a via sagrada do ritual do yoga; ele surge como o *link* que serve de ponte para a alcançar a espiritualidade. É possível associar esse processo ao que Bourdieu indica sobre as aprendizagens que tomam o corpo como o espaço que possibilita ao senso prático tornar-se natureza, e que se converte em esquemas motores e automatismos; porém, pressupõe ações que impactam socialmente, já que os agentes não se dão conta de que a incorporação de um determinado tipo de *habitus* é a história fazendo-se natureza, ou seja, um passado que se ancora no presente. Para esse autor:

Qualificar socialmente as propriedades e os movimentos do corpo é ao mesmo tempo naturalizar as escolhas sociais mais fundamentais, e constituir o corpo,

com suas propriedades e seus deslocamentos, em operador analógico que instaura todas as espécies de equivalências práticas entre as diferentes divisões do mundo social, divisões entre os sexos, entre as faixas de idades e entre as classes sociais ou, mais exatamente, entre as significações e os valores associados aos indivíduos que ocupam posições praticamente equivalentes nos espaços determinados por essas divisões (BOURDIEU, 2009, p. 117).

A assimilação ocorre a partir da abertura para determinado aprendizado, muito mais em relação ao repertório imagético das representações inerentes ao yoga indiano do que ao seu arcabouço filosófico-religioso. Chamo a atenção para a releitura e a reinterpretação de seus códigos e linguagens para os interesses locais. Alguns poderiam dizer que tais experiências não são autênticas porque parte do referencial do yoga indiano é negado, ou seja, as orientações místicas da tradição indiana são retiradas do yoga do parque. Contudo, há de se considerar as objetivações que se esperam do yoga naquele espaço e, quem sabe, afirmar que a proposta se encerra na ressignificação, identificando nessa apropriação a criação de outro fenômeno que pode até ser chamado de yoga.

A pesquisa de Sanches (2014) apresenta a história do yoga no Brasil e destaca o posicionamento dos primeiros professores diante das transformações que o yoga vem passando na atualidade. A professora Maria Helena foi entrevistada para compor a matéria da velha guarda do yoga brasileiro para a edição de outubro de 2007 da revista *Prana Yoga Journal*, com o artigo intitulado “*Velha-Guarda do Yoga III*”, dedicado ao general Caio Miranda. Assim a professora fala sobre as transformações do yoga atual:

Quando indagada sobre as mudanças que o Yoga brasileiro passou nas últimas décadas, Maria Helena afirmou que “a prática pode nos oferecer respostas para tudo, mas está sofrendo deturpações, é vítima de um reducionismo. Yoga não é só *asana* e *pranayama*; ele inclui tudo que você possa imaginar” (CABRAL, 2007, p. 60). A palavra *asana* pode ser traduzida por *sentar*, refere-se às posições psicofísicas traduzidas, muitas vezes, por *posturas*. Já a palavra *pranayama*, é comumente entendida como técnica respiratória de controle e distribuição do *prana*, o alento vital que abastece o corpo. Assim, esse reducionismo indicado por Maria Helena, diz respeito à perspectiva atual em considerar o Yoga como sendo apenas duas técnicas, não levando em consideração que essas e outras técnicas são apenas suportes para uma filosofia de vida muito mais abrangente (SANCHES, 2014, p. 35).

Estes aspectos foram identificados por Barroso (1999), que afirma que as apropriações do yoga feitas pelos ocidentais reduzem em muito os aspectos que figuram sobre a sua tradição, em especial a sua mística e religiosidade:

[...] aquilo que se coloca inicialmente nas tradições ióguicas do hinduísmo como um caminho para a salvação ligado ao indivíduo, mas orientado para um afastamento do mundo, é ‘reinterpretado’ no Ocidente como um caminho para a autorrealização, para a descoberta de si, como um recurso entre outros para a ampliação daquilo que esteve no centro dos ideais românticos, a descoberta e o cultivo da interioridade. Dizendo de outra forma, tratar-se-á aqui da transformação do ideal de iluminação hindu em ideal de perfectibilidade mundano (BARROSO, 1999, p. 192).

Experimental é o tom mais valioso da prática supracitada, Tais aspectos mostram que o sagrado e o corpo ganham sentido nas experiências vividas. Esses argumentos reforçam que as experiências ditas “espirituais” no Ocidente ganham outras significações, em especial pelo que delas se espera. Seu caminho percorre o sentido da dedução dos leigos sobre o que é e o que deveria ser o yoga. A mística que envolve os processos de introspecção (meditação) do yoga pode ser vista como um aspecto forte das religiões orientais. No espaço do SOE, tem indicado processos de autoconhecimento que produzem e fortalecem as subjetividades que estimulam a autoestima e o autoamor. Há, por parte dos frequentadores do SOE, uma valorização do corpo porque este contém uma centelha do divino. Para os usuários do Parque, essa mística que atravessa a prática é valorizada a partir do entendimentos sobre a espiritualidade desejada, seja católica ou ateuista. Seguem duas narrativas: na primeira, a aluna da manhã é católica; na segunda, o aluno é da noite e é ateu; suas descrições falam da valoração da mística que envolve a prática:

Eu vejo assim, é um... Ela mexe muito com o espiritual. Além da atividade que você, né trabalha um pouco com seu corpo, eu vejo assim, também espiritual. Pelo que nós praticamos, que eu tô aprendendo aqui, ela leva você muito a Deus. Mais próximo de Deus. É você e Ele. Isso me faz muito bem, isso me faz crescer espiritualmente. A me controlar, calma, muita calma. Claro que a gente tem dia que tá lá pra baixo, mas eu sinto falta da ioga, sinto. Se acabar aqui isso vai ser um problema pra mim. Esse tempo que ficou parado, porque teve greve de polícia, febre amarela, me fez muita falta. Eu não consigo fazer sozinha em casa (ROSA, agosto de 2017).

Eu já tinha contato com essas práticas antes. Talvez eu já tenha vindo com uma bagagem, mas eu compreendo que a prática aqui não é muito... sei que ela não é íntima. Sei que ela é mais física mesmo, e eu gosto muito disso. Eu até prefiro fazer só duas vezes por semana e... Mas eu conseguia entender sim o que ele queria dizer. Eu nunca tinha ouvido falar da expressão “energia sutil” antes do Yuri, mais eu conseguia entender (FÁBIO, agosto de 2017).

O panorama das aulas era instigante porque a impressão era de que estávamos fora do contexto das práticas corporais contemporâneas. Mesmo com a atualização do yoga, ele se

distinguia de qualquer outra prática naquele contexto. Os professores que atuavam com alongamento e ginástica localizada viam os alunos do yoga de forma diferente dos seus alunos. A professora da manhã⁸³ sempre me perguntava: como estão as aulas da noite? E aqueles “bichos grilos” do Yuri, estão indo? Ela os achava estranhos. Nesse contexto, eu também estava entrando numa onda zen, porque os processos ali vividos surtiavam efeitos esperados da prática, inclusive para mim, quais sejam: a cura para os males da atual modernidade: estresse, ansiedade, insônia, depressão, etc.

A forma de conceber o yoga do SOE, atualmente, não traz nenhum tipo de prejuízo aos usuários, seja como uma terapia corporal, seja como uma potente ginástica oriental ou uma prática religiosa; quaisquer que sejam as apropriações, têm servido aos seus usuários, com os quais atende às necessidades colocadas no espaço do SOE, como distintos tratamentos terapêuticos que envolvem as políticas públicas e que têm logrado assistência a quem dela tira proveito. As experiências vividas, seja por mim ou pelos colaboradores da pesquisa, foram identificadas como um *habitus* instituído em torno dessa prática, por meio das tensões, releituras, elaborações, objetivações inscritas pelos dois grupos e pelos professores. Tais aspectos possibilitaram compreender como este espaço tem auxiliado os usuários, em especial sobre os cuidados e atenção à saúde, concernentes às PIC, mesmo que isso não fique claro para os envolvidos. Por meio do yoga pude observar que os alunos têm conseguido conferir outros contornos a suas vidas, numa relação em que a proposta principal se inscreve no corpo e na mente. Contudo, não há como negar a relação dialógica que se experimenta no interior do campo, por sua influência positiva, transformando e ajustando a vida das pessoas que frequentam o SOE em função dos mais diferentes problemas pelo quais passam. Isso não quer dizer que a autonomia diante das escolhas com relação ao yoga seja livre dos condicionantes sociais, porque como uma prática corporal ajustada às deliberações que a indústria do *fitness* difunde pode impor-se a seus usuários, assim como suas objetivações.

Numa sociedade de consumidores, a “liberdade” de escolha fica condicionada ao fluxo incessante do mercado, que se sobrepõe ao agir a partir dos determinantes sociais, que, no caso desta pesquisa, são atribuídos ao estilo de vida e saúde. A seguir, analisarei os dados sobre tal estilo de vida, consequentes escolhas e a ambivalência quanto ao que esperam dessa prática, que

⁸³ Essa professora foi uma das que participaram da fundação do SOE.

também é religiosa, e o que tem sido propagada no espaço do SOE, sem deixar de admitir que, dentre as práticas corporais contemporâneas, o yoga também é determinado/influenciado pela indústria do *fitness*.

4 O ESTILO DE VIDA E AS ESCOLHAS DOS INDIVÍDUOS CONTEMPORÂNEOS: RELAÇÕES AMBIVALENTES NO CAMPO DE PESQUISA

Este capítulo trata das escolhas dos colaboradores da pesquisa e o yoga como tratamento terapêutico, mostrando como estes aspectos são condicionados pelas noções de estilo de vida e saúde. As reflexões auxiliam a pensar o yoga como uma prática moderna que tem religiosidade, mas que pode também ser classificada como uma ascese contemporânea, porém revisitada por determinantes sociais, sendo assim, conformam o corpo nas mais diferentes relações entre saúde, equilíbrio emocional e estética.

Procurro, inicialmente, apresentar como o diálogo entre as abordagens de Anthony Giddens e Pierre Bourdieu possibilita uma ampliação das análises relativas às escolhas dos colaboradores da pesquisa. O motivo em acionar esses dois teóricos teve origem na necessidade de esclarecer questões afetas ao gosto por determinada prática, a escolhas por determinados tratamentos impulsionados pelo lugar em que esses indivíduos se situam na sociedade e, mais, entender em que medida ocorrem os processos reflexivos das escolhas, modulados, por um lado, pelas estruturas sociais, e, por outro, pela capacidade criativa em optar por esta ou outra prática. Os dois primeiros tópicos são dedicados ao diálogo construído a partir de Giddens e Bourdieu e, num segundo momento, a um diálogo mais intenso desta teorização com a empiria observada no campo de pesquisa. Na terceira e última parte do capítulo, dedico um tópico a como e por que essas escolhas se atrelam a processos ambivalentes, valendo-me das tensões existentes no interior desse campo (as aulas de yoga do SOE). Neste momento, optei por trazer para o diálogo a teoria de Zygmunt Bauman, mais especificamente em torno de sua abordagem sobre o conceito de ambivalência. Esta perspectiva auxiliou na interpretação desse fenômeno como prática distinta de outras propostas de yoga existentes no mercado das práticas corporais.

4.1 UM DIÁLOGO POSSÍVEL: APROXIMAÇÕES CONCEITUAIS ENTRE ANTHONY GIDDENS E PIERRE BOURDIEU

Os aspectos vinculados às “escolhas para a saúde” e o “yoga como tratamento terapêutico” possibilitaram a busca por outros referenciais que dialogassem com a teoria *bourdiesiana* para permitir a ampliação e o enriquecimento das reflexões. Do ponto de vista do eixo temático *estilo de vida e escolhas dos sujeitos contemporâneos*, foi preciso identificar os sentidos analíticos que remetem às escolhas dos agentes, que são movidas pelo gosto/vontade, necessidade. Neste sentido, dá-se abertura a uma forte implicação com a lógica da vida contemporânea. Ao levantar a problemática da escolha por uma prática transformada pelos espaços sociais, mas intimamente atrelada às tradições antigas e orientais, e, neste sentido, a sociedades pré-modernas, evidencia-se a complexidade desse retorno no tempo e no espaço. Cabe aqui perguntar: há nessas práticas sinais arcaicos de tradições que façam as pessoas se situarem em outro tempo, desvinculados das problemáticas contemporâneas? Ou ainda, em que medida tais práticas reproduzem sua história e tradição?

Por meio desta complexa teia de relações estabelecidas no decorrer do campo de pesquisa, surgiu a necessidade de identificar os aspectos do que seja global e local (yoga ocidental e oriental) e a forma como fluem as informações em uma sociedade de riscos eminentes. Tais problemáticas abrem outras pistas para a reflexão sobre as escolhas feitas pelos dois grupos investigados. Valer-me-hei, para isso, de Giddens e Bourdieu, que me ajudarão a ampliar as análises com relação às escolhas dos sujeitos modernos situados no cerne de uma sociedade de consumidores.

As noções de estilo de vida e gosto entre os dois autores diferem; para Bourdieu, *estilo de vida* está intimamente relacionado à capacidade que os agentes possuem de interpretar os sistemas de classificação (*principium divisionis*) das práticas sociais. O agente deve ser capaz de produzir práticas, como também de diferenciá-las e apreciá-las. É pelo gosto, e a partir dele, que se constitui o mundo social representado, quer dizer, o espaço do estilo de vida. Essas premissas têm conexão direta com o “*habitus*, que é o princípio gerador dessas práticas” (BOURDIEU, 2009, p. 162).

Para o autor, esta relação se estabelece pelas condições econômicas e sociais, a partir do volume desses capitais. Os traços que os distinguem não são inteligíveis, a não ser pela constituição de *habitus* que estabelecem as ações geradoras de classificações e significações que são sistemas distintivos. Assim, o estilo de vida se constitui pelas necessidades incorporadas:

[...] realiza uma aplicação sistemática e universal estendida para além dos limites de que foi adquirido, da necessidade inerente às condições de aprendizagem: é o que faz com que um conjunto de práticas de um agente – ou do conjunto de agentes que são o produto das condições semelhantes – sejam sistemáticas por serem o produto da aplicação de esquemas idênticos – os mutuamente convertíveis – e, ao mesmo tempo, sistematicamente distintas das práticas constitutivas de um outro estilo de vida (BOURDIEU, 2007a, p. 163).

Para Giddens (2002), o termo “estilo de vida” foi adotado pela publicidade e mal interpretado porque se refere às condições de existência dos mais economicamente prósperos. O espaço do estilo de vida passa, em alguma medida, pelas desigualdades de classe e por outras formas de exclusão social, como as questões de gênero e etnia; neste caso, atribui-se um acesso diferenciado de exclusão e marginalização. Para o autor, o estilo de vida também é atribuído às decisões tomadas no curso das ações, mesmo que os indivíduos estejam em total carência de condição material de existência. Assim, “Cada um de nós não apenas ‘tem’, mas vive uma biografia reflexivamente organizada em termos do fluxo de informações sociais e psicológicas sobre possíveis modos de vida” (GIDDENS, 2002, p. 20).

O destaque vai para a noção de estilo de vida como um dos eixos temáticos desta pesquisa, visto que auxiliará a analisar as significações que os colaboradores atribuem ao yoga; neste sentido, identificar os motivos pelos quais essas pessoas decidiram escolher esta prática num universo de várias práticas corporais contemporâneas, ou os motivos pelos quais esta prática é indispensável a essas pessoas, será um dos esforços pontuados nesse capítulo.

O yoga se alicerça em princípios holísticos, como pontuado no capítulo 2; se olharmos pela ótica da ciência, esses princípios há muito tempo “foram descartados”, por se ancorarem nos modelos de sociedades tradicionais e arcaicas. Na modernidade tardia, a resposta poderia trilhar diversos caminhos: estratégias de sobrevivência numa sociedade marcada pelo descarte do velho, riscos de doenças degenerativas e mortais, alto índice de ansiedade, estresse adquirido nas relações interpessoais e de trabalho, cura para as doenças psicossomáticas, busca por um estilo de vida alternativo, retorno às sociedades comunitárias, insegurança oriunda das grandes cidades

e liberdade de escolha que sugere a autonomia para dispôr da diversidade de serviços a que os agentes têm acesso.

Para Rabello (2017), as escolhas diversificadas das práticas corporais (yoga) podem indicar ferramentas para a constituição do pensamento crítico dos agentes. Essa premissa pode ser ou não acatada, a saber: há sempre um condicionante social que enquadra os diferentes agentes numa relação de subserviência em relação aos diferentes dispositivos que atuam a serviço da cultura do corpo e da estética. Por outro lado, o yoga distingue-se das práticas corporais contemporâneas porque pouco se ancora em ideias de forma e volume corporal que correspondem às da indústria do *fitness*.

Essas escolhas podem passar pelos propósitos próprios das sociedades de risco eminente. Neste caso, ao situar o yoga em um contexto tradicional de origem oriental, Nunes (2008), ao citar Schopenhauer, discorre sobre como o filósofo percebe o valor literal das obras orientais de tradição hinduísta, que tratavam as questões da morte e da indestrutibilidade do nosso ser-em-si:

[...] essa convicção apresentada aqui, consequência direta da concepção da natureza, provém, sobretudo, daqueles sublimes criadores do *Upanixade* dos *Vedas*, aqueles que quase não se pode conceber que tenham sido simplesmente homens; pois tal obra, a partir de mil passagens de suas sentenças, nos fala de um modo tão penetrante, que temos de atribuir essa iluminação imediata de seu espírito ao fato de que, mais próximos da origem de nossa raça, eles conceberam a essência das coisas mais clara e profundamente do que nossa raça já enfraquecida, como os mortais são agora (SCHOPENHAUER apud NUNES, 2008, p. 26).

Questões como morte, doença, vida, saúde, existência e liberdade podem estar no cerne das objetivações da busca por uma prática de tradição hinduísta, mesmo que seja considerada arcaica; porém, como vimos no capítulo anterior, faz-se na atualidade uma releitura e uma atualização da prática (yoga), colocando-a em lugar de destaque entre as práticas corporais, e sua utilização tem sido feita como ferramenta para superar alguns problemas de saúde gerados na atualidade, ou como instrumento para se obter um corpo esguio e saudável. Como Bourdieu (2007a) afirma, o estilo de vida é a classificação (*principium divisionis*) das práticas sociais.

O estilo de vida define alguns critérios sobre escolhas e comportamentos incorporados que emanam dessas escolhas. Como foi mostrado anteriormente, no capítulo 1, dentre os dois grupos de usuários do SOE, o yoga é mais uma prática dentre as escolhas dessas pessoas. Não se

trata, neste caso, de tomar o yoga como a única possibilidade que determina o cuidado de si, ou da mente e do corpo, ou da espiritualidade, como vemos difundido pela mídia. Esta questão é significativa quando se busca identificar os motivos pelos quais o yoga tem sido adotado como uma prática indispensável para os dois grupos investigados.

Essas escolhas podem estar atreladas à quantidade de informação a que a pessoa tem acesso. Pelos argumentos de Giddens, as escolhas podem estar articuladas aos riscos sociais. Por um lado, é possível decifrar essas escolhas como possibilidades estratégicas para o enquadramento de uma vida mais segura. Outra forma de interpretar o problema é a possibilidade de perceber a interiorização (incorporação) e exteriorização (objetivação) como artefatos da sua formação social. Há de se considerar que a busca pela autonomia e a reflexão sobre as decisões que os agentes tomam pode ser produto ou não dos discursos de “verdades” da ciência que circulam nas redes sociais e midiáticas. Também é possível identificar essas escolhas pelas próprias condições de vida de cada sujeito, levando-o a processos de reflexão e diálogo no interior dos espaços em que se adotam essas práticas corporais por serem as mais apropriadas à manutenção ou à promoção da noção de saúde e vida ativa. Focando-se mais especificamente o yoga, será pontuado que os tabus em torno da mística do yoga serão analisados a partir do capital cultural e social de cada grupo ou indivíduo, que também é o espaço destinado à incorporação do estilo de vida dos envolvidos com a pesquisa.

Para responder à questão formulada, assumirei a prática de yoga como um produto simbólico, mas também como um produto oferecido pela indústria do corpo que marca a sociedade de consumo, vindo, com isso, a constituir mais uma das estratégias de cuidado de si em busca da manutenção de saúde física e mental. Neste sentido, localizarei as escolhas dessas pessoas na vida contemporânea, na medida em que se trata de indivíduos que estudam, trabalham, se divertem, enfim, por se enquadrarem nos diferentes perfis de quem procura por uma vida segura, caso em que a saúde passa a ser a mola propulsora das ações/escolhas.

O diálogo com a teoria *bourdieusiana* situará o yoga como uma escolha, entre tantas outras, que marca a posição social dos sujeitos e os distingue no interior de um determinado campo, qual seja, o lugar em que os alunos e professores se situam dentro desse campo. Este local, determina as estratégias e escolhas de práticas, visto que envolve um grau de autonomia para interpretar, o que incide nas próprias condições dessa reflexividade.

Diante das teorias de Giddens e Bourdieu, é possível afirmar que os dois autores se aproximam, mas suas análises, em alguns momentos, se distanciam. Ambos propõem sínteses teóricas ao problema sociológico da relação ação/estrutura⁸⁴. Esses autores se interessam pela compreensão de “[...] como acontecem a mudança e a persistência de padrões na sociedade” (MOURA; MACIEL, 2012, p. 330). Para Peters, esses enfoques analíticos poderiam ser denominados “como uma *praxiologia estruturacionista*” (2006, p. 46), pois:

[...] Giddens e Bourdieu afirmam, cada um à sua maneira, que o ponto de partida mais fecundo para a investigação sociológica consiste na caracterização da vida social como um *fluxo de práticas recorrentes*, práticas tomadas assim como o fenômeno societário central no qual as demais entidades do universo sócio-humano se manifestam ontologicamente e, conseqüentemente, como a instância a partir da qual tais entidades podem ser examinadas, entidades tais como os esquemas cognitivos de produção e interpretação da conduta ou as redes ordenadas de relações entre uma multiplicidade de agentes individuais ou instituições (PETERS, 2006, p.249-250).

Ao utilizar esses autores em diálogo com o campo de pesquisa, procurei mostrar como as narrativas dos participantes indicam o yoga como uma das escolhas na constituição dos seus estilos de vida que estas se atrelam aos condicionantes sociais externos e aos processos subjetivos. Busquei conferir como as escolhas contribuíam para a formação do *habitus* inerente à prática do yoga. Para Bourdieu (2007), o *habitus* é a incorporação das estruturas (campos) estruturadas; pode-se compreender que as disposições ali geradas transformam e são transformadas num jogo dialético de perpetuação e modificação. Na teoria de Giddens (2002), esses aspectos são mencionados pela noção de *reflexividade do eu*, na medida em que funcionam como um instrumento para a contínua reelaboração das histórias individuais, ao que este autor denominou de *projeto reflexivo do eu*.

Ao pensar nas escolhas como situações reflexivas e de enquadramento em contextos sociais, caso da estruturação de um determinado tipo de *habitus*, situo o leitor a partir das narrativas das alunas da manhã e os da noite sobre esses aspectos. Estas perspectivas mostram o entrecruzamento de decisões e comportamentos no que se refere a buscas por práticas corporais

⁸⁴ Para Moura e Maciel (2012), as abordagens de Bourdieu e Giddens procuram equilibrar as ações dos indivíduos dentro de determinadas estruturas sociais. De acordo com eles, “O agente social age sobre o mundo social e o mundo social age sobre ele, como um processo de mão dupla e retroalimentado” (2012, p. 320).

além do yoga. Seguem-se as narrativas de duas alunas da manhã quando interrogadas sobre suas escolhas por práticas corporais:

No Parque não, só caminhada e às vezes. Eu comecei há um mês. Faço outra atividade, mas tem pouco tempo. Fora do Parque é com *personal*, é musculação e tem um pouco de *Muay thai* (AMANDA, agosto de 2017).

Não, eu praticava, mas aí... Entre fazer ginástica e caminhar, entre fazer alongamento e caminhar, caminhar e dar picos de corridas e caminhar, né amiga. Então assim, eu estou fazendo tudo em casa, né. Em casa, o tempo que eu tenho é pra caminhar porque eu adoro, fora a yoga (CLÉLIA, setembro de 2017).

Os alunos da noite não se distanciam das alunas da manhã ao buscar as práticas corporais, mostrando certo ecletismo quanto ao gosto e à opção de escolha. Assim, seguem-se suas narrativas:

É... mais ou menos. A única atividade que eu faço sempre é yoga mesmo. Eu ando muito de bicicleta também. Não tem nenhuma pratica recorrente assim, não. Eu já fiz muito esporte quando era mais novo. Eu joguei *rugby* recentemente aqui no Parque, já tem tempo que eu parei na verdade. Então não, só yoga mesmo e mais nada. Eu pretendo continuar com yoga mesmo, eu imagino... Não sei, não tenho nada planejado. Eu imagino fazer uns exercícios logo também. Eu tenho vontade de começar a fazer academia, começar por agora também (FÁBIO, setembro de 2017).

Eu sempre fiz durante um tempo musculação. Eu gosto muito de caminhar na praia também. Hoje em dia que eu estou só na yoga mesmo. É porque faz mais ou menos um ano que eu me machuquei na musculação, aí eu precisei parar pra fazer fisioterapia, aí fiquei caminhando um tempo. Agora, por conta de trabalho, já tem um tempo que eu estou tentando engravidar. Eu estava nessa, eu só conseguia focar na yoga e é onde eu estou assim, por enquanto está bom (LARA, agosto de 2017).

Essas escolhas⁸⁵ situam os agentes no tempo e no espaço, característica que se inscreve na contemporaneidade. Ao aderirem a alguma das modalidades - corrida, musculação, *rugby*, *muay thai*, *personal* e yoga - , essas escolhas os localizam nesse tempo, pois se enquadram nas opções que a indústria do corpo oferece para alcançar os desígnios condicionantes imputados pelos padrões estéticos difundidos na sociedade. Por um lado, mostram escolhas de servidão

⁸⁵ Reforço, ainda uma vez, que o entendimento da noção de escolhas está atrelada à síntese entre agência e estrutura. Ou seja, as escolhas não ocorrem com uma “liberdade de facto”. Elas são realizadas dentro de determinados condicionantes sociais. Para Bourdieu, o interesse e a escolha por determinada prática está vinculada à noção de “*illusio*” e “*estratégia*”. *Illusio* é a motivação inerente aos indivíduos, mas que sempre está atrelada a um *habitus*. *Estratégia* se constitui por apreender as práticas inconscientes no sentido de naturais e evidentes. Neste caso, a estratégia é o produto do *habitus* ajustado aos condicionantes sociais (SETTON, 2002).

sobre os dispositivos sociais em que o corpo precisa desse encaixe para se enquadrar dentro de determinado grupo. Por outro lado, a escolha pelo yoga, que é uma prática singular, apresenta aspectos que divergem das outras práticas corporais. Há relações de reflexividade e servidão, denotando situações ambíguas sobre o que fazer com o corpo e a saúde. Além disso, a autonomia de poder fazer escolhas pode ser entendida e analisada por outras óticas, mostrando outros contornos que se estabelecem sobre o que fazer com o corpo e a saúde.

Para Giddens (2002), entre a escolha e a confiança há uma ligação; esta última está atrelada ao fenômeno essencial que constitui a personalidade moderna, que o autor denomina *auto-identidade*. A constituição dessa identidade se torna uma espécie de *casulo protetor* que ajusta a vida cotidiana. Para Giddens, a reflexividade se refere a práticas cotidianas que levam o indivíduo a saber o que se faz, por que e quando deve fazer, ou seja, o indivíduo tem clareza de suas ações e isso afeta sua personalidade, bem como afeta a sociedade à sua volta. As escolhas também se atrelam ao mercado das práticas corporais e a suas ofertas. Isso pode ser identificado nas formas como o yoga foi comercializado e na forma como as distintas profissões (especialistas) se apropriam dele. As influências das escolhas emanam da construção identitária dos agentes e da forma como estes interpretam essa prática. Por essas razões é que o yoga foi apropriado, ressignificado e atualizado no Ocidente. O impacto dessas ações é observado pelo processo de transformação do próprio yoga. Não há como negar que há ambiguidade nessas apropriações e que se trata de processos próprios de uma sociedade de consumidores que dilui, fragmenta e difunde as informações para os seus devidos encaixes. Contudo, há de se considerar a autonomia e a reflexividade desses processos, pela possibilidade latente de flexibilização de um dado fenômeno:

[...] algumas características marcam o processo de “aculturação” que se deu no Yoga: a institucionalização; a especialização e a profissionalização da prática; a aceitação da prática como medicina complementar (*a British Health Education Authority* recomenda a prática de Yoga para um estilo de vida mais saudável); o fato da maior parte dos professores da nova geração buscar espaço mais em termos de profissionalismo e especialização técnica do que de carisma espiritual ou conhecimento religioso; a reorientação das escolas para um grande público usando o argumento de reconhecimento oficial e das necessidades de mercado; e o fato de, em 1995, o *Sports Council* da Inglaterra passar a regular a prática do Yoga enquanto atividade física (MICHELIS apud NUNES, 2008, p. 36).

Na medida em que especialistas recomendam o yoga enquanto atividade física ou tratamento de saúde, ele ganha mais legitimidade e seus impactos são disseminados e difundidos

de forma massiva pelos meios de comunicação. Com isso, imprime-se nele uma relação utilitária, que obedece a um esquema mercadológico de alto custo, restringindo o acesso a pessoas que podem e têm condições materiais de comprar ou reelaborar essas ofertas. Não é de se admirar que o yoga moderno ganha várias nomenclaturas e funções, destacando-se no mercado das práticas corporais contemporâneas. Se, no primeiro momento, o yoga surge no Ocidente como uma prática espiritualizada com objetivos metafísicos, atualmente compõe o rol das inúmeras modalidades de práticas corporais e esportivas, ou mesmo como uma forma de terapia psicossomática. Um artigo que saiu na Super-Interessante, revista da editora Globo, mostra um pouco o panorama do yoga no Brasil:

Empresários, médicos e donas-de-casa dobram, alongam, retorcem seus corpos. Socialites, advogados, vendedores e artistas equilibram-se calmamente de cabeça para baixo, apoiados em tapetinhos de borracha. Crianças, juízes, executivos, gestantes, surfistas e convalescentes sentam-se em postura de lótus, controlam a respiração, entoam mantras. Desde o auge da contracultura nos anos 60 não se vê tanto interesse por yoga nos países ocidentais. Acredita-se que 15 milhões de pessoas incluem alguma forma de yoga em seus exercícios físicos, só nos Estados Unidos. No Brasil, onde ainda não está claro para a maioria das pessoas se yoga é ginástica, remédio ou religião, é mais prudente não arriscar números. É que não há a mais pálida estatística a respeito.

Ninguém precisa saber o que é o yoga, no entanto, para perceber que a prática difunde-se rapidamente. E não só em escolas especializadas, mas também em empresas, clínicas, hospitais e universidades. Yoga é uma das aulas mais procuradas no Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (Cepeusp) e tema de cursos de extensão e de pós-graduação, nas Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), em São Paulo, por exemplo. A maior visibilidade do yoga, porém, está nas academias de ginástica. Seis das maiores academias do país, localizadas na capital paulista, calculam ter, juntas, aproximadamente 3 000 alunos de yoga. Entre eles, muita gente que chega pensando ter descoberto um jeito de ficar com um corpinho bonito e acaba descobrindo que yoga é bem mais do que isso (CACO PAULA, 2001).

Os textos acadêmicos que contribuem para o entendimento do yoga de forma mais sistemática atribuem outros contornos à massificação do yoga, isso porque para a tradição que o envolve ou para os instrutores e mestres que atuam com os ensinamentos mais tradicionais, há necessidade de que se preze pela manutenção de todos os processos e etapas dessa prática. Admitem que o reducionismo seja um problema, servindo apenas aos leigos que não têm formação adequada para proporcionar o aprofundamento das questões essenciais da prática que ultrapassam os *ásanas* (posturas) e os *pranayamas* (técnicas respiratórias).

Para tanto, existem estudos que indicam essas transformações sobre a prática do yoga, os ganhos e prejuízos:

O processo de aprendizado sobre Yogaterapia não foi fácil. Para iniciantes, não existe um só lugar para adquirir este conhecimento; o mundo do yoga é incrivelmente balcanizado. Há dezenas de tradições competindo entre si, muitas das quais não parecem interessadas em compartilhar suas descobertas umas com as outras, ou com o mundo exterior. [...] Além do mais, alguns professores de yoga com muito para oferecer são tímidos na hora de enfatizar o potencial terapêutico do yoga e outros, que a meu ver têm bem menos substância, declaram claramente que o seu tipo de yoga cura qualquer doença (McCALL apud SIEGEL, 2010, p. 27).

Ao analisar essa afirmação sobre o que vem sendo o yoga no Ocidente, observam-se casos de apropriação, como uma espécie de medicina paralela, em que é oferecido como tratamento para vários problemas de saúde. Este estereótipo foi difundido e passa a difundir a imagem do yoga como um bem de consumo que atua no corpo e na manutenção da saúde. Essas questões estão intimamente entrelaçadas com as escolhas dos agentes sociais porque ocorrem a partir da demanda a que o mercado atende. O yoga passa a ser um produto comercializável e constitui em mais uma opção na lista dos tratamentos de saúde, beleza e estética da atualidade.

As narrativas dos colaboradores da pesquisa coloca a reflexão sobre o que Giddens afirma dos aspectos inerentes à *reflexividade do eu*, que marca o que o autor vai classificar de escolha individual, em especial escolhas atribuídas a discursos legitimadores dos especialistas, dentre os quais médicos, psicólogos, *personal trainers*, *nutricionista*, fisioterapeutas, que têm articulado as demandas do sistema de tratamento de saúde (sistema médico) nesse caso, da biomedicina, às demandas do mercado *fit*.

4.2 O YOGA COMO ELEMENTO NAS CONSTRUÇÕES IDENTITÁRIAS DOS USUÁRIOS DO SOE

Sigo com as análises de alguns posicionamentos sobre os motivos que levaram os alunos a escolherem o yoga, para melhor configurar o panorama das intenções e objetivações que

levaram essas pessoas a se situarem no âmbito de práticas com características ascéticas em meio a tantas outras práticas corporais contemporâneas que o mercado oferece. Seguem-se as narrativas de Patrícia, Seu relato é de que sofre de baixa auto-estima e de ansiedade em grau avançado, tendo buscado pelo yoga, portanto, por problemas de saúde física. A relação que ela estabelece com o yoga é de que se trata de uma prática, para ela, encantada, capaz de produzir benefícios físicos e espirituais. Ela é professora de Educação Física e atua com pilates. Segue seu relato:

Questões de saúde mesmo. A cervical tinha 2 hérnias de disco e aí eu comecei fazer os tratamentos de fisioterapia. E aí, os fisioterapeutas perceberam que a minha dor estava correlacionada com o estresse emocional. Então a ansiedade de querer ficar boa... Nesse processo de recuperação, como eu tive que parar todas as minhas atividades, eu comecei a ter um nível de ansiedade e de estresse muito grande. [...] E aí, eles viram que meu processo de recuperação, por mais que estivesse evoluindo, mas estava ligado a questão emocional. E, aí eles não conseguiam avançar comigo nesse processo por causa do meu emocional. E aí, eles falaram: procura fazer uma yoga pra ver se te ajuda nessa melhora. E, foi aonde que eu tive uma evolução assim, muito grande. [...] quando voltei pra yoga, com duas aulas que eu fiz

[...] eu já percebi a resposta da minha hérnia de forma assim, é incrível. [...] Eu travo a musculatura por causa da ansiedade, estresse e aí quando eu venho, começo a tomar consciência de mim mesma, aí eu começo a melhorar, porque eu começo a oxigenar mais, relaxar a musculatura, é incrível, né? Aí vem aquela questão que, aí vc pode até usar também da autopunição. Que aí as coisas saem dentro daquilo que eu planejei, e aí eu não consigo às vezes administrar isso muito bem. [...] É a coluna que me limita, é onde eu tenho primeiro a sinalização que eu tô saindo do meu eixo. Aí, quando eu venho pra yoga, assim... é impressionante, assim, na primeira aula eu começo a me harmonizar, é como se eu voltasse pra dentro de mim novamente, é incrível! (PATRÍCIA, junho de 2016)

O aluno da noite, Fábio, mostra que sua escolha se deu por orientação de um especialista que entende o yoga como tratamento de saúde para doenças psicológicas. Esse aluno tem 28 anos e é engenheiro civil, formado pela Ufes. Declarou que, com 18 anos, começou a sentir depressão, mas sem diagnóstico; só agora que faz terapia é que foi diagnosticado. Segue-se sua narrativa sobre os motivos que o fazem praticar o yoga do Parque.

A ioga ela é praticamente... pra mim eu vejo como uma prática de meditação, um tipo de meditação mais ativa assim com o corpo, de você sentir seu corpo e você voltar pro seu corpo, enfim. Então eu vejo muito como uma prática de meditação. Eu faço... Depois que eu comecei a fazer yoga, eu comecei a fazer também terapia para tratamento de ansiedade e tudo mais e a yoga ajudou mais ainda assim, sabe. Foi levando, me levando a melhorar mais ainda. Foi entrando

na minha vida e melhorando minha vida aos poucos, eu vejo desse jeito. Eu tive depressão. Fui diagnosticado quando tinha 23, mas eu já tinha com uns 20 anos. Eu faço tratamento e tomo medicação (FÁBIO, setembro de 2017).

As narrativas mostram que a busca pela prática do yoga se dá por motivos de tratamento de doenças e acaba servindo como uma espécie de terapia, seja para males psicossomáticos, seja de saúde frente a doenças físicas. Os dois sujeitos fazem yoga, mas o utilizam como medicamento para seus sintomas: a primeira não utiliza o yoga como uma prática potente para o corpo, mas para sanar seus problemas existenciais. O segundo também utiliza o yoga para resolver a sua ansiedade e a depressão. Como praticava com o professor da noite, sabe que pode ter utilidade sobre a estética corporal, mas salienta a necessidade de buscar práticas de academia.

Essas escolhas se conectam com os argumentos do poder das orientações dos especialistas. Cabe a ressalva de que, em relação aos alunos entrevistados, a depressão e a ansiedade constituem os principais sintomas de saúde que os fazem escolher o yoga e nele permanecer. Isto explica o contexto em que vivemos atualmente e mostra que, numa sociedade de riscos, a questão da confiança nos especialistas (GIDDENS, 2002) faz parte dos processos reflexivos nas narrativas identitárias e endossa o que tem sido evidenciado nas falas dos participantes desta pesquisa.

Diferente do discurso do sujeito que se sente imunizado contra as demandas do mercado de consumo, mas é manobrado por padrões sociais, Giddens (2002) mostra que essas escolhas são feitas a partir das informações e formações decorrentes da trajetória de vida dos indivíduos. Este é o fruto da reflexão sobre a contemporaneidade. É pelo acúmulo e fluidez dessas informações que os sujeitos atuam no mundo, conquistam autonomia para optar pelas diferentes alternativas que o momento atual propõe, produz e dispõe aos indivíduos.

Se se seguir o caminho teórico da teoria *bourdieusiana*, as escolhas se atrelam à organização do mundo social a partir das estruturas estruturadas, e mais, incorporadas nas pessoas; isto quer dizer que se marcam nos espaços e tempos sociais. Os indivíduos possuem os elementos que constituem o mundo e são constituídos por ele sob o formato de *habitus*. Na medida em que as estruturas são incorporadas, surge a reflexividade criativa⁸⁶. Continuando a

⁸⁶ Admito que existam diferenças entre Anthony Giddens e Pierre Bourdieu. A argumentação teórica de Giddens traz um maior peso no elemento reflexivo das escolhas como parte constituinte dos processos de reflexividade

analisar mais situações de escolhas, as narrativas das alunas da manhã informam sobre o processo reflexivo seguido para as escolhas:

Já antes de fazer yoga eu fazia meditação que se utilizava de algumas práticas da yoga, alguns *ásanas* (posturas). A meditação pra mim foi um divisor de águas, assim, é o antes e o depois, assim. Eu tenho uma tendência forte à depressão e a meditação me fez muito bem. Eu moro aqui em Vitória há dez anos. No primeiro ano fiz pilates, não me adaptei. Foi aí que eu conheci a Lauri (professora de yoga), aí eu fiz quatro anos com ela. Depois, os nossos horários não eram compatíveis e aí eu conheci esse serviço aqui, e estou há quase quatro anos também (SOLANGE, agosto de 2017).

Então, primeiro as posturas porque primeiro a pessoa para, aquela postura é bonita, né? E, eu detesto academia, e eu não podia mais, além de eu não gostar. Quando eu comecei a fazer academia o meu médico me alertou que seria difícil porque eu fiz uma cirurgia de varizes e eu não podia pegar peso, daí eu já não curtia, juntei o útil ao agradável, daí eu parei. Eu precisava fazer exercício físico porque sou muito agitada e os médicos diziam que eu precisava me cansar, aí vi que com atividade física não precisava de remédio pra dormir. Três médicos me disseram: ‘olha, você não pode porque seu quadro cardiovascular não lhe permite. Aí, eu sempre procuro caminhos de atividade física, não fico parada esperando a comida chegar. Aí, eu comecei a caminhar aqui no parque e vi a ginástica, aí eu achei interessante e comecei a fazer aqui no Parque. Eu não esqueço nunca, eu passei aqui caminhado e aí vi uma menina numa postura de... como é que fala, aquela postura que Yasmim chama de cama...? Como fala? Ah, meio lótus. Eu acho linda. Aí eu prestei atenção, falei ‘bingo, é isso que eu preciso’. Eu preciso respirar cara, eu vou fazer uma aula. A primeira aula eu me senti até mal, porque eu não consegui respirar direito, eu falei não... Apesar de eu ter me sentido mal, eu disse vou insistir, não conseguia fazer nada, respirando porcaria nenhuma. Eu fiquei mais de 60 dias sem fazer, mas eu praticava respiração em casa, todo dia. Eu não fazia exercício nenhum, o único que eu fazia era lótus, né? E, respirava, isso em casa. E hoje estou aqui (CLÉLIA, setembro de 2017).

A primeira aluna é curitibana; tem 59 anos e mora em Vitória há doze anos. É pedagoga e se diz atea. Ela se declara depressiva desde sempre. Achou no yoga uma prática útil para curar seus problemas de saúde e existenciais. Mora em Praia do Canto, um dos melhores bairros da cidade quanto a qualidade urbana. Não só o yoga é importante para ela, até porque já praticou com os melhores professores de yoga nas melhores academias da cidade. Ela atribui o fascínio à

institucional que dinamizam a sociedade contemporânea. Já, Bourdieu, coloca menos peso neste aspecto ao enfatizar que a estrutura social desempenha um papel fundamental nas escolhas individuais (MOURA; MACIEL, 2012). Em outras palavras, Bourdieu concede uma autonomia mais limitada aos agentes, se comparada à perspectiva giddensiana. Mas no entendimento desenvolvido nesta tese, a aproximação entre os dois autores ampliou as possibilidades de análise observadas e produzidas no campo de pesquisa.

atmosfera que envolve o yoga da Pedra da Cebola, importante para seu equilíbrio emocional e psicológico. Adora o Parque e Yasmim.

A segunda aluna, Clélia, é uma mulher de 45 anos, casada, com dois filhos e dona de casa e se diz eclética com relação a crenças religiosas. Vive em conflito porque não levou seus estudos adiante e as dificuldades financeiras lhe impõem ser rígida com os gastos da casa. É uma pessoa muito ansiosa; declarou-se depressiva, embora sem diagnóstico. Os médicos afirmam que seus problemas de saúde decorrem de sua alta ansiedade. Encontra no yoga uma prática corporal que a coloca em sintonia consigo mesma e a ajuda a parar a sua agitação mental. Contudo, sente necessidade de buscar outras formas de exercitação física para auxiliar o tratamento e alcançar o corpo desejado.

O grau de autonomia é mostrado por essas narrativas. No primeiro caso, a aluna fazia uma escola de yoga chamada Iyengar-Yoga, um tipo de aula mais técnica, centrada mais em ásanas (posturas) e yoga-nidra (relaxamento). A segunda precisa de atividade física para acalmar a ansiedade. O que há em comum nas duas narrativas é que utilizam o yoga como tratamento terapêutico para ajudar nos casos de depressão e ansiedade. Estas construções refletem as que Giddens já apontava em relação as escolhas na atualidade.

Segundo Gomes (2006, p. 49), “[...] os efeitos colaterais indesejados causados pelos riscos globais rompem com a linearidade e sensação de ordem presente nos períodos iniciais da modernidade”. A modernidade, se, por um lado, ao se identificar com os ideários da secularização da natureza das coisas levou o ser humano a sensação de segurança e satisfação, por outro é responsável pela instabilidade em razão dos riscos e perigos a ela inerentes. Não se pode acreditar que todas essas estratégias anulem todos os elementos da tradição. Segundo Giddens (2002, p. 33), há de se considerar que “[...] nas circunstâncias da modernidade, noções tradicionais de destino podem ainda existir, mas são, em sua maioria, inconsistentes com uma visão em que o risco se torna elemento fundamental”.

As transformações dos indivíduos se devem as suas escolhas, sejam positivas ou negativas. Este aspecto reflete os processos de reflexividade apontados até aqui. Isso decorre de das necessidades, na medida em que vão sendo constituídas pelo volume das informações globais e locais. Para Giddens (1991; 1997), elas sinalizam as mudanças na vida cotidiana das pessoas,

traduzindo-se em ressignificações estabelecidas pelas conexões de um conhecimento que pode ser herdado por uma tradição, mas também pelas diferentes instituições sociais, caso do yoga do SOE. As informações são adaptadas às necessidades da vida de cada cidadão na atualidade. Há de se considerar que as estruturas sociais pressionam para que se estabeleçam condutas às quais se devem conformar espaços e grupos sociais.

No caso específico das narrativas expostas anteriormente, a primeira se situa em uma classe privilegiada; a segunda vem de uma condição econômica mais restritiva; quer dizer, as suas escolhas se devem à sua condição de existência; tais diferenças, contudo, não impedem o acesso a informações para refletir sobre o que fazer para a solução do problema da ansiedade. Para as duas, as escolhas e motivações iniciais ocorrem por indicação de um especialista, indícios inerentes à condição contemporânea devido aos vários dispositivos e artefatos que atuam sobre a saúde dos indivíduos. Isto quer dizer que as escolhas estão subordinadas ao acesso à informação do discurso médico.

Outro aspecto é que Clélia, por seu capital econômico, tem autonomia mais restrita para escolher entre as aulas de yoga ofertadas na cidade. Assim, a opção pelo serviço público acaba também vinculado a essa limitação de possibilidades de escolha. Vale a ressalva de que essa usuária se incomoda com o tom religioso das aulas de Yasmim. Já Solange tem condições de praticar yoga onde bem queira, mas escolhe o serviço público porque lá encontra sentido na proposta do yoga ascético, que é o que ela procura. Nos dois casos, os processos subjetivos ganham força; as identidades vão se estruturando, assim como a identidade da própria prática, que também concorre para esses processos de subjetivação.

Ao buscar referência sobre o que seja ou não uma prática de yoga, no caso específico da tradição do yoga indiano, é possível identificar que seu princípio fundador não é retirar o indivíduo de uma situação de estresse ou de curar doenças psicossomáticas. Disso já se falou no capítulo 2. Trata-se de um sistema disciplinar que contém uma linguagem complexa e que ganha ênfase na metafísica entre o *prakriti* (corpo matéria) e o *purusa* (espírito), em busca da transcendência (FEUERSTEIN, 2006).

No caso do yoga do SOE, a pesquisa me tem mostrado, até aqui, há a recorrência de pessoas buscarem o yoga por sua função de terapia de tratamento, assim como por se tratar de

uma prática ascética contemporânea. Assim, é possível conferir que adaptações estão sendo feitas, atualizações estão em curso e, de uma forma mais contemporânea, as pessoas se apropriam das práticas corporais e a elas se adaptam da forma como bem querem, sem grandes perdas, seja para a prática, seja para os indivíduos que fazem uso dela. Na atualidade, nenhuma cultura é genuína ou intocada; fora da tribo, as apropriações ocorrem na medida em que a tradição se espalha e se dissemina.

Por outro lado, o yoga do Parque Pedra da Cebola não mexeu com as convicções religiosas dos usuários. Católicos, espíritas, umbandistas, ateus não mudaram suas convicções em função do contato com uma prática ascética com requintes de cristianismo. As apropriações realizadas pelos usuários desta prática eram distintas no que se refere ao vínculo com suas convicções religiosas e espirituais. Pude perceber, ao longo do campo, que os participantes narravam sua relação com as aulas reforçando algumas crenças que já possuíam. Os participantes católicos, por exemplo, gostavam das rezas e preces que se faziam nas aulas; os ateus interessavam-se pelos aspectos holísticos; os umbandistas viam ligação entre os aspectos do hinduísmo com os dos orixás da umbanda e os espíritas tinham interesse nas orientações cristãs proferidas. Isso evidencia o fato de os usuários refletirem para decidir suas escolhas. Mesmo que o yoga pressuponha outro tipo de conexão com o corpo, a mente se ampara em princípios místicos. Há certo obscurantismo em suas relações internas, em parte devido aos processos de repasse do conhecimento que ali se tem sido produzido. Ainda com relação às alunas Solange e Clélia, o acesso aos tratamentos de saúde em função dos sintomas psicossomáticos, dos quais afirmam ser portadoras, o yoga tem sido potente na resolução de seus problemas.

Esses elementos geram o que Giddens denominou de forma de autoidentidade, que se fortalece nos aspectos mais íntimos da vida pessoal dos indivíduos e forma o *núcleo do eu* (GIDDENS, 2002):

Na ordem pós-tradicional, e contra o pano de fundo de novas formas de experiência mediada, a auto-identidade se torna um empreendimento reflexivamente organizado. O projeto reflexivo do eu, que consiste em manter narrativas biográficas coerentes, embora continuamente revisadas, tem lugar no contexto de múltipla escolha filtrada por sistemas abstratos. Na vida social moderna a noção de estilo de vida assume significado particular. Quanto mais a tradição perde seu domínio, e quanto mais a vida diária é reconstituída em termos de jogos dialéticos entre o local e o global, tanto mais os indivíduos são forçados a escolher um estilo de vida a partir de uma diversidade de opções.

Certamente existem também influências padronizadas – particularmente na criação de mercadoria, pois a produção e a distribuição capitalista são componentes centrais das instituições da modernidade. No entanto, por causa da “abertura” da vida social de hoje, com a pluralização dos contextos de ação e a diversidade de “autoridades”, a escolha de estilo de vida é cada vez mais importante na constituição da auto-identidade e da atividade diária. O planejamento de vida reflexiva organizado, que normalmente pressupõe a consideração de riscos filtrados pelo contato com o conhecimento especializado, torna-se uma característica central da estruturação da auto-identidade (GIDDENS, 2002, p. 13).

As escolhas se situam na oferta de diferentes bens disponíveis para os consumidores na pluralidade das possíveis ações de prevenção ou tratamentos de doenças que surgem na sociedade de risco (BAUMAN, 2001). Ao se planejar, o indivíduo constitui-se como sujeito ativo e capaz de gerir a sua própria vida em busca do encaixe em determinado modo de viver. Para melhor esclarecimento das escolhas, os gráficos a seguir mostram os tipos de tratamentos alternativos que os dois grupos do SOE utilizam, fazendo um paralelo entre as escolhas e o acúmulo de informação que adquiriram em suas trajetórias de vida.

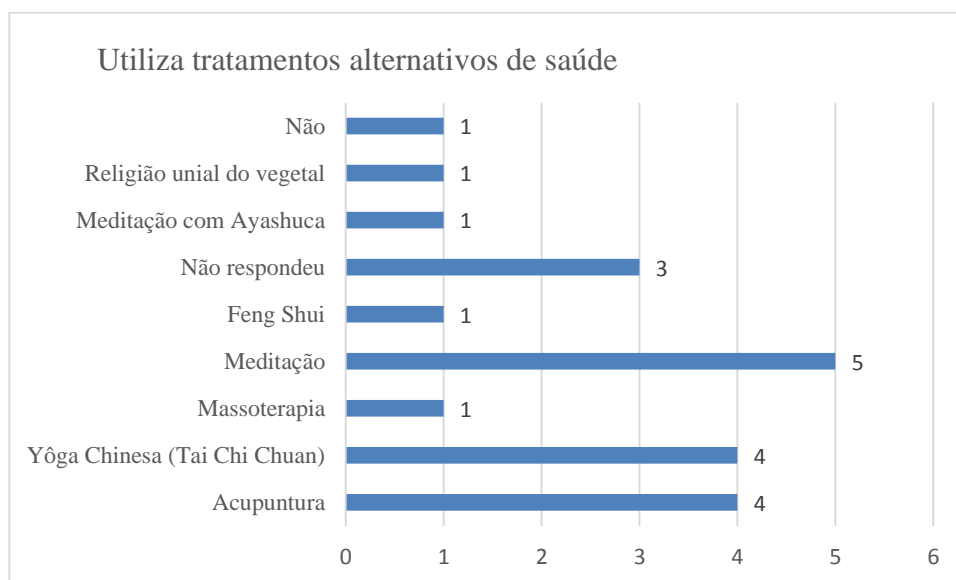


Gráfico 13 – Utiliza tratamentos de saúde (turma manhã)
Fonte: Dados da pesquisa.

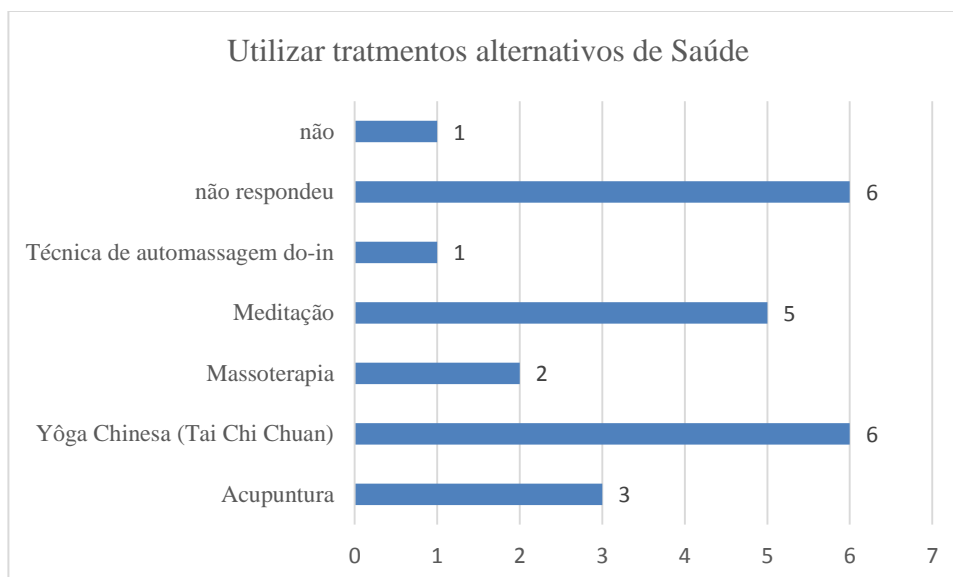


Gráfico 14 – Utiliza tratamentos alternativos de saúde (turma noite)
 Fonte: Dados da pesquisa.

As escolhas pelos tratamentos de saúde (terapias alternativas) reforçam o que venho mostrando desde o princípio deste trabalho sobre o perfil desses indivíduos, ou seja, de onde vêm e por que escolhem práticas que se distinguem pela representatividade social holística para dar conta de seus problemas de ordem psicossomática. Os dados apontados nos gráficos mostram o que Martins (2003) argumentou sobre tal problemática ao mostrar que essas escolhas estão atreladas a um público diferenciado que busca respostas aos seus problemas em função de a biomedicina não conseguir dar respostas significativas à profusão de doenças psíquicas na atualidade. Assim, crescem a demanda e a oferta destas diferentes terapias, mais encontradas nas camadas média e alta da população. Martins (2003) aproximou essa busca por tratamentos alternativos aos novos fenômenos de peregrinação urbana.

Do ponto de vista da teoria de Bourdieu, a interpretação dos gráficos mostra que as práticas que os sujeitos acionam os situam em determinado lugar social; significa dizer que o acúmulo dos bens e informações culturais e sociais mostram as disposições que os agentes trazem consigo. As escolhas apontadas nos gráficos para os tratamentos de saúde alternativos expressam a lógica de mercado de consumo voltada a uma classe social mais abastada. As sessões de massagem, acupuntura, orientações da cultura chinesa (*Feng Chui*) são tratamentos caros e não disponíveis às classes populares. Tais aspectos ganham espaço nas análises de

Bourdieu, visto que propõem que estas escolhas se situam na relação dos *habitus* e *hexis* corporais, mostrando que as condições materiais de vida permitem certo movimento de assimilação entre as muitas opções disponíveis no mercado dos tratamentos de saúde e de estética corporal.

Diante dessas considerações e com mais argumentos quanto às escolhas pelo yoga do sistema público de saúde, outras narrativas mostram como os processos subjetivos vão se estruturando e estruturam o yoga do SOE. Segue o relato de duas alunas da manhã:

Conhecimento de si, amor próprio, a minha relação com o universo. O Deus está em mim, está em nós está em todo universo. A ioga pra mim é uma terapia, deveria ser inserido em todo SUS do Brasil (PATRÍCIA, agosto de 2016).

Total meditação. Me ajuda na ansiedade (KÁTIA, agosto de 2016).

Já os alunos da noite assumem que o yoga tem servido para diferentes fins, mas sobretudo na cura ou para o tratamento de problemas de origem psicológica. Seguem-se as suas narrativas:

Uma vez li que para fazer yoga teria que ser forte. No meu caso, muitas emoções, traumas, coisas mal resolvidas vieram à tona com a introspecção. A sensação é ruim, inicialmente, mas é uma forma de resolver tais problemas que ficaram paralisados durante muito tempo, sem resolução (VALQUIRIA, agosto de 2016)

Vejo como um caminho associado a uma terapia (Freud ou Lacan). Me possibilita uma vida mais centrada. Em tão pouco tempo de prática, tornou-se um porto seguro (CRISTIAN, agosto de 2016).

Promover o relaxamento e melhorar a propriocepção e consciência corporal. Pela meditação, melhorar a respiração. Fazer a união entre mente e corpo (INÊS, agosto de 2016).

É uma filosofia de vida. Vejo semelhança com o Budismo, pilates, e algumas religiões. Trata o ser humano em sua plenitude: corpo, mente e espírito (LAÍS, agosto de 2016).⁸⁷

As escolhas podem ser interpretadas por meio dos “projetos individuais”. O acesso ao conhecimento permite ao indivíduo fazer as escolhas pela quantidade de informação; a

⁸⁷ Estas informações foram retiradas dos questionários. Por tanto, não representam alunos que foram entrevistados, salvo Patrícia, que se dispôs a conceder a entrevista.

criatividade em escolher da melhor forma é gerada pelas condições da reflexividade. Em Bourdieu (2007a), há reflexividade nas escolhas. Isso não descaracteriza que as opções são demandadas pelas estruturas, como foi analisado anteriormente. As escolhas dos sujeitos são moldadas proporcionalmente à sua atuação nas estruturas sociais. Há de se considerar que as relações reflexivas também são construídas pela forma como os espaços sociais são estruturados.

As escolhas se dão também no momento das crises pessoais. A quantidade de informações a que os agentes são submetidos todos os dias moldam e fortalecem as identidades, potencializando as subjetividades, que podem ser provisórias. O que se deve deduzir é que os indivíduos são formados por diversos tipos de *habitus*, e não somente pela constituição de um só espaço social. Em cada campo existe a produção de sistemas simbólicos que se fundamentam pelas necessidades sociais. Podemos dizer que os campos circunstancialmente as limitam e potencializam.

A diferença entre Giddens e Pierre Bourdieu é que o primeiro assume que a reflexividade ocorre nas condições em que o indivíduo se encontra em situações de risco, perigo e incertezas na condução de suas vidas, atrelando isso à busca pela autoidentidade, aspecto pouco explorado na obra de Bourdieu. Para Bourdieu, os campos é que colocam as objetivações e classificam os espaços. Os dois se aproximam na medida em que a consciência prática é atribuída às condições das ações.

Observa-se, com isso, haver uma profusão de apropriações, escolhas, posicionamentos e atitudes em relação ao yoga do Parque. Os aspectos que envolvem as escolhas pelo yoga vinculam-se ao lugar em que essas pessoas se situam. Isto produz *habitus*. Por outro lado, a autonomia dessas escolhas mostra que os indivíduos refletem e assumem um posicionamento sobre a condução de suas vidas, ora afetados pelas condições da própria reflexividade, ora mergulhados nas inseguranças da sociedade de risco, condição própria da contemporaneidade. Os agentes vivem em meio a uma profusão de projetos de vida e não a um só. Isto pode ser visto pelos dados apresentados, porque a quantidade de informações pulverizam os processos subjetivos, que acabam por constituir identidades múltiplas, que se constroem e se diluem a cada escolha.

4.3 AS APROPRIAÇÕES DA PRÁTICA DO YOGA E A AMBIVALÊNCIA PRESENTE NO SOE

Ainda sobre os aspectos inerentes ao estilo de vida e às escolhas para a saúde, este subtítulo tem por objetivo identificar os motivos pelos quais aspectos como “depressão e ansiedade” foram marcantes nas análises e como foram relacionados com os motivos pelos quais os agentes acessam o yoga. Ficou subentendido, portanto, que esta prática também está sendo utilizada como uma forma de “medicalização da vida”, como já anteriormente tratado, enquanto produto de consumo das práticas corporais da contemporaneidade. Essas análises foram construídas a partir da pesquisa de campo, com base nos diálogos entre as aulas, nas respostas dos questionários e nas entrevistas com os usuários e professores do SOE. Os sintomas que foram destacados são classificados pelas doenças psicossomáticas mais marcantes que atravessavam as narrativas. Das duas turmas, um em cada duas pessoas sofre com esses sintomas.

O yoga, como medicalização, reflete as possibilidades e os usos atribuídos a essa prática, não se podendo esquecer que, pela turma da noite, ela também foi escolhida como um potente exercício para assegurar o equilíbrio mental e corporal. Essas apropriações surgem de forma individualizada; cada usuário decide e se apropria, atribuindo-lhe os contornos que mais se ajustam às suas necessidades, adaptando-os às suas vidas cotidianas. Neste caso, o conceito de ambivalência auxilia nas reflexões desse subtítulo.

Bauman (1999) auxiliará com o conceito de ambivalência que atravessa a sociedade moderna (desde o século XVII), fundado pelo ideal da racionalidade que rechaça todo e qualquer tipo de ambivalência, em especial porque delas surgem as inseguranças, o caos e a desordem. A ambivalência possibilita a dupla interpretação de um fato e leva a diferentes maneiras de ver o mundo e atuar sobre ele. Ela se consagra pelo estado existencial humano e é por ela que nos movemos e agimos. A ambivalência estabelece a exclusão total de conceitos que se ancoram em situações que contrariam o estabelecimento da razão.

A sociedade moderna foi projetada para o progresso e a ordem social (BAUMAN, 1997; 1998; 1999). As ambivalências serão tomadas, nessas análises, como a presença do *diferente* que deve ser descartado, por ser o oposto dos preceitos que se estabelecem para a segurança do estado nacional. A ambivalência da atual modernidade está atrelada à questão do consumo e dos

produtos fabricados de acordo com os moldes do capitalismo. O yoga, analisado neste contexto, será visto como produto desse mercado, em cuja constituição simbólica há aspectos que são descartados e negados por serem diferentes e indesejados pelos agentes da pesquisa.

A partir do exposto, o conceito de ambivalência é utilizado com relação às ressignificações e apropriações do yoga, em especial com relação ao descarte dos sentidos atribuídos à tradição religiosa (hinduísta, budista, jainista, etc.), tomando como o *a priori* a não aceitação dos códigos e linguagens religiosas que envolvem essa prática. Foi constatado que a rejeição dessa parte importante do yoga se devia, sobretudo, ao fato de a maioria dos participantes de tradição cristã não aceitarem a disseminação de outra forma de pensar as suas crenças e convicções.

Para dar início às análises, algumas questões precisam ser retomadas: 1) Qual a homologia entre o yoga tradicional indiano e o yoga ensinado nos módulos do SOE na cidade de Vitória/ES? 2) Qual a diferença entre as aulas de yoga investigadas e as aulas tradicionais de Hata-Yoga? 3) Por que ocorrem ressignificações da prática de yoga no SOE?

Estes aspectos mostrarão a dinâmica das apropriações do yoga sob o ponto de vista do que seja local e global, do que seja estranho e descartável e do que seja aceito e difundido em termos de yoga no serviço público.

Segundo Fechine (1998), a ambivalência compreende a área da linguística, identificada por um arquétipo de equiprobabilidade, no sentido de uma variação de probabilidade, o que significa que duas probabilidades iguais darão origem a certa simetria entre duas vertentes de uma mesma ação. Bauman (1999) apresenta uma interpretação sociológica deste conceito, afirmando, nestes termos, que ambivalência é:

[...] um subproduto do trabalho de classificação e convida a um maior esforço classificatório. Embora nascida do impulso de nomear/classificar, a ambivalência só pode ser combatida com uma nomeação ainda mais exata e classes definidas de modo mais preciso ainda: isto é, com operações tais que farão demandas ainda mais exigentes (contrafactuais) à descontinuidade e transparência do mundo e assim darão ainda mais lugar à ambiguidade [...] (1999, p. 11).

Ao pensar em ambivalência, descarta-se a preocupação com assertivas de “ser ou não ser igual”. Para esta pesquisa, é correto ter como *a priori* que dois elementos podem ter os mesmos princípios, mas ser teoricamente várias coisas ao mesmo tempo. O princípio de ambivalência, que será utilizado, foge da lógica clássica da probabilidade. Por certo que serão excluídas as

noções de identidade e/ou contradição para que sejam aplicados processos ambivalentes, ou ambíguos à prática de yoga, de tal modo que uma ação, ou um objeto qualquer, possa ser inclusive sua própria negação.

A razão que envolve os meandros da cultura física ocidental norteia os nossos estados de consciência que, em grande medida, são produzidos pelas “verdades” que se estabelecem, sejam elas provisórias ou não, em especial quando se trata do binômio saúde e qualidade de vida. O estabelecimento de “verdades” em espaços consagrados para a obtenção e a manutenção da saúde se estrutura em função da boa alimentação, da diminuição de peso, dos atributos da vida ativa, das transformações corporais, do gasto energético, da vida produtiva para o mundo do trabalho, das atividades de lazer, do consumo de roupas e produtos esportivos, bem como de suplementos alimentares. Tal indústria dissemina toda essa produção numa velocidade alucinante, que proclama fórmulas do bem viver associadas à diminuição dos riscos, com a promessa do enquadramento social, retirando ao sujeito a possibilidade do descarte de si mesmo.

Ocorre que uma prática como o yoga, de tradição hinduísta, se consolida e se consagra em espaços em que as práticas corporais e esportivas ocupam lugar de destaque, porque são legitimadas por seus resultados. Com isso, a reflexão acerca da diferença e distinção entre o yoga e as demais práticas é imprescindível, não no sentido comparativo, mas sobretudo em função de seus significados e daquilo que o yoga do SOE repudia. Encontraram-se razões para classificá-lo como o “outro”, porque parte de sua tradição é descartada, em especial os aspectos religiosos que envolvem religiões orientais. A esse descarte é atribuído o sentido de “refugo”, que, segundo Bauman (1999; 2005) é o que é posto de lado, jogado fora, o não aceito. Para ser absorvido, o yoga precisou ser adequado aos padrões que se esperam de uma prática terapêutica e ascética, como vem sendo difundido naquele espaço.

Já mostrei, no capítulo 3, que o yoga no Parque se tornou um arbitrário: no primeiro momento, ao descartar parte da cultura indiana e se apegar ao arbitrário cristão, com vistas a ajustá-lo aos alunos que não aceitam a sua tradição. Esse ajuste corresponde à criação de uma prática híbrida, com aspectos correspondentes aos de uma prática ascética nos moldes contemporâneos, mas com alguns signos homologos ao yoga tradicional, para, assim, por analogia, denominá-lo de yoga. Ao escolher determinada prática, o indivíduo o faz por dentro de um fluxo de informações e hábitos que potencializam uma relação ambivalente entre prática

corporal, busca do equilíbrio físico e mental (saúde) em um enquadramento social em determinado grupo.

A reflexão feita por Bauman denomina esse processo de polissemias ambivalentes, porque redundam em “indeterminações ou sobredeterminações” (BAUMAN, 1999, p. 60). Isso gera as incertezas e introduz a metáfora do “estranho”. As indeterminações consentidas pelos agentes da pesquisa sobre o que seja ou não yoga, para que serve e em que isso possa ajudar, levou à reflexão sobre as aderências que essa prática tem possibilitado e às partes que geram dúvida sobre estarmos ou não diante de uma prática de yoga⁸⁸.

O consentimento das pessoas em aceitar o yoga como uma prática potente não dizia muito sobre os estranhamentos que os alunos tinham no momento dos mantras, dos mudrás, dos pranayamas e dos pujas. Por exemplo, algumas posturas que levavam os usuários a extravasarem tensões, caracterizavam-se por momentos em que os professores pediam que imitassem bichos ferozes como leão, lobo, leopardo etc. Eram momentos em que se ouviam muitas gargalhadas, mas muitos estranhamentos. Uma aluna da manhã falava: “Yasmim é meio louca; eu acho essa parte engraçada, mas é estranha” (ROSA, outubro de 2016). Nessa mesma linha de análise, falar das deidades do hinduísmo como Shiva e Shakti não necessariamente levava os alunos a se interessarem pela cultura religiosa indiana.

O yoga não era totalmente estranho aos grupos. Se fosse ensinado com todos os aspectos de sua tradição, seria rechaçado; fato é que causava alguns estranhamentos quando não se conseguiam interpretar os seus códigos e símbolos. Isto levava à incapacidade de classifica-lo ou descrevê-lo naquele espaço. Nas repostas das entrevistas e nos questionários, ficou clara a incapacidade de o definir, fosse pela linguagem escrita ou verbal. O yoga, ao ser assimilado ou aceitado pelos dois grupos passou pela transformação acerca de fatos, processos, coisas ou pessoas e trouxe à tona uma série de problemas que redundam em ambivalências, por não representar nem uma coisa nem outra, não permitindo, portanto, que os aspectos da cultura hinduísta possa ser admitido como a verdade.

A aceitação do yoga no contexto ocidental, segundo Barroso (1999), se deu muito mais pelas religiosidades *do eu*. Muito mais pelo esoterismo imbricado com religiosidades ocidentais, a sua aceitação ocorre na medida em que ela não se torna um perigo para os indivíduos. A

⁸⁸ Neste caso, a dúvida era minha por não conseguir ver no Yoga do SOE uma prática de yoga em seu sentido restrito.

identidade do yoga, adaptada às práticas corporais ascéticas contemporâneas, é fugaz, porque foi adaptada aos distintos contextos sociais em que foi disseminada. O caso exposto serve para o serviço público investigado. Contudo, é visto ora como “outro”, estranho à nossa cultura, ora acionado pelas semelhanças. Para isso, é possível identificar a relação que os colaboradores da pesquisa assumem com o yoga, muito mais interessados em que se volte às convicções dos usuários, porque será um dos dispositivos em condições de auxiliar nos processos de insegurança e risco que a atualidade impõe.

Como já foi enfatizado, os dois grupos se inserem no perfil de pessoas que aderem a algum tipo de crença religiosa, com algumas exceções, e que têm nessa prática a confirmação da necessidade de estabelecer relações com a dimensão espiritual.

Tais aspectos se relacionam com as condutas de acordo com a aceitação ou não dos preceitos místicos do yoga, do que se toma por estranho e indecifrável. Assim, identificar o que é de fora e o que é de dentro, em relação à cultura local, e relacioná-lo às seguranças, por um lado, e, de outro, ao descarte das situações de riscos para alguns usuários foram processos importantes para entender as relações ambivalentes que ocorrem no interior da prática. Sobre as estranhezas do yoga, Maria, uma aluna da manhã, afirma: “Antes, eu tinha medo de praticar yoga; hoje não eu recorro a Deus e a Jesus no momento da prática e tudo fica bem” (MARIA, outubro de 2016). Trocar os signos e colocar no lugar as suas próprias convicções e crenças modula e torna o yoga do Parque Pedra da Cebola diferente de outras práticas de yoga. O risco, no caso específico, era o de mexer com as próprias crenças.

Por essa linha de raciocínio, Bauman afirma que, numa sociedade de riscos, é necessário lidar com certezas, porque só assim as escolhas e projetos da vida cotidiana podem seguir com mais segurança. As ações e escolhas se estabelecem através de caminhos seguros que nos livrem das incertezas, para, então, poder interpretar, identificar, classificar, categorizar o que, nos termos *baumanianos*, significa fugir da confusão e do desconforto. Para Wittgenstein, “compreender é saber como prosseguir” na configuração da atual sociedade (WITTGENSTEIN apud BAUMAN, 1999, p. 66). Nesse caminho, o yoga pode ser entendido como uma prática estrangeira que se tenta decifrar e assimilar para, então, dominar sua função e determinação. Os usuários do SOE que praticam o yoga talvez não tenham clareza dessas relações. No que toca à troca de signos, isso ocorre em função do descarte do que não se conhece para não por em xeque

as próprias crenças. No caso específico das duas turmas investigadas, perceber esses aspectos nas relações entre os pares e a própria prática passou a ser um dos pilares da pesquisa.

Ao analisar as ressignificações que o yoga sofre, identifiquei o porquê da aceitação dessa prática em um espaço em que o discurso da racionalidade técnica a serviço da saúde é o *a priori* das ações e escolhas. Afinal, do que estamos falando quando nos referimos ao yoga? Por que o praticamos? Quais são as suas finalidades? O que as pessoas esperam dessa prática? Abaixo, serão tratadas algumas narrativas retiradas das entrevistas em que as alunas da manhã atribuem significados ao yoga, em especial quanto aos códigos tratados nas aulas:

Háháhá. Tem umas frases de Yasmim que eu acho ótima: perceba o silêncio, é... ouça sua perna direita, é... Eu vejo que é buscar o silêncio que a gente não encontra, mas que a gente tá buscando essa paz, essa quietude, né? É... eu acho que a gente tá eternamente em movimento, mas que a gente pode buscar... Eu não entendo assim, como literal; eu entendo como um sentido de estar buscando. Às vezes ela fala, ah, faça um movimento devagar como o crescimento da grama, né, você nunca vai fazer igual, mas tá procurando fazer o mais lento possível. E tá procurando trazer essa sensação de tá crescendo. Eu acho que se a gente for muito literal nas coisas, a gente não consegue alcançar a riqueza do que é realmente. São simbologias que são usadas pra você ir alcançando o que se deseja alcançar. Porque cada um vivencia de um jeito também. Não tem uma fórmula exata de vivenciar; cada um vai ter a sua experiência (ANDRÉIA, agosto de 2016).

Perceber o silêncio é você perceber o quanto tem dentro de você de escuro, né? O quanto você pode alcançar. É como se fosse um baú. O quanto você pode ir a fundo nesse baú e quanto você não quer. Só que você às vezes não quer mergulhar dentro daquele baú, dá medo, né? Porque ali você vai encontrar algumas respostas pra sua vida atual. Dentro do nosso inconsciente, subconsciente não sei dizer muito bem, existem coisas que a gente não tem percepção e existem coisas que você não quer saber. Como no budismo que acredita em reencarnação de vidas passadas, disso e daquilo, sabe lá o que você fez na outra vida pra você tá resgatando isso agora. Eu acho que a ioga, o budismo tem muito disso. De você achar dentro do seu subconsciente que tá tudo guardadinho, você quer ou você não quer resgatar as coisas que surgem é pra você resgatar, coisas de outras vidas. A ioga, o budismo tem muito disso. Se achar dentro do seu subconsciente. Tem gente que quer saber, eu mesmo não quero. Eu quero me reconhecer agora; eu sei lá, se estou aqui é porque eu tenho que melhorar agora (MARIA, agosto de 2016).

Não, eu me adaptei. Algumas pessoas dizem assim ‘ah, você já é deprimida e vai fazer yoga...?’ Há há há. Eu tenho uma amiga de minha que falava assim: ‘ah, você vai fazer yoga, um negócio tão parado, tão sem graça?’ Eu falava não, mas, não é isso, né? Eu não sinto dessa maneira. Eu acho que é pra mim, eu me adaptei perfeitamente. Lógico, eu acho que existem professores e professores, eu já fiz yoga com muitos professores. Eu acho que um bom professor de yoga

faz toda a diferença. Quando a pessoa, por exemplo, a formação que a Lauri tem que é diferente da professora do parque, mas, enfim. A Lauri é demais, assim. Porque assim, a aula não é... Ah, uma coisa que me incomoda assim... é ... “ah, você não pode falar”, você não pode... Entendeu? Mas, isso depende do instrutor, isso talvez faça parte da ocidentalização da yoga que contribui com isso, né? Que pode ser uma aula teoricamente alegre, sem ser “ah... essa coisa, isso... não pode falar”. Então, eu busquei vir aqui, eu sou super-feliz com a professora. Pra mim vir aqui com a professora, nossa eu acho o máximo. E quando eu vim pra cá, a professora falou assim: ah, talvez você estranhe, mas aqui, por aqui a gente tem que atender, há um número maior de pessoas, pessoas com alguma dificuldade maior de flexibilidade, né? Não foi o que eu senti assim, eu me adaptei totalmente aqui (SOLANGE, agosto de 2016).

Percebe-se, nas narrativas, certa displicência com o que é desconhecido, numa relação de descarte. É como se as alunas percebessem o estranho, mas o seu contato com esse outro tem que ser superficial. O desconhecido fica mesmo de fora, é o *outsider* do yoga. Não há relação de descaso no sentido de gerar tensões há relação de negligenciar, e de não se aprofundar em função dos sentidos dos processos vividos com o yoga. A adaptação é necessária até para conseguir travar os pactos. Por outro lado, a confusão no entendimento do yoga com o budismo fica visível na fala de Maria, confusão recorrente entre os alunos. As apropriações se dão e se fortalecem no espaço. O momento identificado por desconforto justifica-se na medida em que as alunas não decifram os códigos. Há passagens em branco que indicam certa opacidade no limite da decifração dessa linguagem desconhecida. A ambiguidade surge nessas relações de impotência frente ao desconhecido, porque isso gera ameaça de caos às próprias convicções, como quando Maria declara não querer ir a fundo da prática porque tem medo do que vai achar.

A tentativa de interpretar os códigos passa pela dimensão do que se quer e se pretende com a prática. Assim, naturalizar é o mecanismo mais eficaz para sua repatriação. Em que medida isso é possível naturalizar o desconhecido? Bourdieu (2001, p. 64) dá alguns encaminhamentos sobre o conhecimento prático. Aqui ele não se remete à prática de yoga, mas fala de como processamos o tipo de conhecimento que traz outro ponto de vista ao se referir às ambiguidades que atravessam o nosso caminho no percurso de nossas vidas:

Sob esse aspecto, estamos tão separados de nossa própria experiência prática como da experiência prática dos outros. Na verdade, apenas pelo fato de que nos fixamos em pensamento sobre nossa prática, que nos voltamos para ela para considerá-la, descrevê-la, analisá-la, tornamo-nos de certo modo ausentes, e tendemos a substituir o agente atuante pelo "sujeito" reflexivo, o conhecimento prático pelo conhecimento erudito capaz de selecionar os traços significativos, os índices pertinentes (como na narrativa autobiográfica), e em registro mais

profundo, a submeter à experiência a uma alteração essencial (segundo Husserl, aquela que separa a retenção da lembrança, a pretensão do projeto). O esquecimento dessa transmutação inevitável e da fronteira por ela instituída entre o "mundo em que se pensa" e "o mundo em que se vive" é tão natural, tão profundamente consubstanciado ao pensamento pensante, a ponto de tornar pouco provável que alguém, imerso no "jogo de linguagem" escolástico, possa vir a lembrar que o próprio fato do pensamento e do discurso sobre a prática possa dela nos separar [...]

Para Bauman (1999), as narrativas paroquiais, na medida em que são proferidas pelos “nativos”, em função de uma visão de mundo absoluta e irreduzível, trazem segurança e ordem. A estratégia de assimilar o que é estranho é uma forma de se alcançar a ordem e a sensação de segurança. Com isso, é melhor retirar do yoga e de seus aspectos históricos tudo que for contrário às convicções dos nativos. Assim, naturalizá-lo, tornando-o híbrido, é o *a priori* de sua assimilação para poder conviver sob a ameaça da transformação espacial que um novo conhecimento é capaz de fazer. É melhor conviver com suas ambivalências porque delas se podem extrair as ambiguidades que serão assemelhadas ao paroquialismo do nativo (leia-se grupos) do parque. A ambivalência gera desordem (caos) e isso deve ser banido dos grupos paroquiais. Reconhecer o yoga como o outro estranho ao potencial das práticas corporais pode levar à sua extinção. Por este motivo, atribuir-lhe outros contornos ambíguos é a melhor saída para continuar com ele e usufruir de seus benefícios. As narrativas mostram o quão complexa é a descrição do yoga para os dois grupos:

O que é yoga pra mim? Ioga... é difícil falar porque às vezes a gente pensa que é só um exercício, né, e eu acho que ioga vai muito além disso. É uma filosofia de vida, um modo de vida, de prestar atenção em si mesma, de encontrar os seus limites e também de ultrapassar esses limites. É uma forma integrada, né, de trabalhar... ioga trabalha o corpo inteiro e ao mesmo tempo corpo e mente. É... emoção, então é uma forma integrada de estar se trabalhando pra alcançar um bem-estar (ANDRÉIA, agosto de 2016).

O que é ioga pra mim? Não sei se vou responder certo, mas eu acho que é tipo uma filosofia de vida, sabe. Quando eu tô fazendo o “permanecer no aqui e agora”, isso pra mim é maravilhoso. Eu nunca consegui ficar num momento só, aqui e agora. Eu tenho várias manias; minha cabeça está a mil, então aquele momento que eu estou ali fazendo, mesmo que eu não consiga fazer tudo, uma parte eu não consigo fazer. Quando ela fala pare, aí eu paro na postura do diamante. Eu acho aquela postura linda. Meu pensamento tá a mil, mas aí eu penso: acalma, tenho que estar aqui e agora, aí eu consigo desacelerar porque sou muito acelerada. Eu desacelero porque parar é meio difícil, eu não consigo, Lígia, como é difícil pra mim. É tipo uma filosofia pra mim; ela me faz bem, mas eu faço por onde também; eu sei que traz benefício. Aí eu vou ao *google* e

pesquisa e vejo que traz benefício, e eu digo, não, eu quero esse benefício pra mim, eu vou conseguir e eu consegui, mirei e fui (CLÉLIA, setembro de 2017).

As entrevistas foram um importante momento de amadurecimento da pesquisa. Os próprios usuários e professores falaram que pensar e refletir sobre o yoga foi um exercício importante, até para poder compreender o que é isso e refletir sobre seu papel em suas vidas. Isto confirma o que Bourdieu afirmou sobre o conhecimento prático: estamos tão afastados de pensar em nossas práticas que, para fazê-lo, precisamos nos ausentar delas e refletir do ponto de vista dos de fora. Fato é que a turma tinha em média 30 alunos, dos quais apenas oito quiseram ser entrevistadas pela manhã; à noite, apenas três, como descrito anteriormente nas estratégias metodológicas.

Elaborar uma conceituação para naturalizar o yoga e suas tradições se torna uma tarefa difícil, tanto pela falta de repertório verbal para lidar com as simbologias dessa prática, quanto pela própria negação dessa tradição. Fato é que as significações interpretadas até este momento, foram como um potencial simbólico, voltado a uma cultura mais sensível e espiritual, que os alunos têm percebido e vivido no Parque. Os benefícios físicos tampouco foram destacados.

Para os alunos da noite, as narrativas misturavam-se entre uma prática física com uma potente relação com a espiritualidade. Nos três depoimentos que seguem, uma aluna se declara umbandista; a outra, é católica convicta e o terceiro, ateu:

Quando eu comecei, pra mim e durante algum tempo, ela foi só uma prática física, um exercício físico, assim uma modalidade de um exercício físico. Foi até com essa intenção que eu comecei a fazer, né, que eu sempre gostei muito de alongamento. E, eu conhecia a ioga por conta dos alongamentos de algumas práticas mais conhecidas que as pessoas faziam. Então, durante um tempo foi isso assim, não significava muito mais do que isso. Mas, eu percebi que quando eu comecei a praticar com mais frequência eu sentia... e, quando eu fiquei ausente durante um tempo, eu senti muita falta, aí foi quando eu comecei a estudar, a pesquisar mais, e aí, o sentido dela mudou um pouco pra mim. Hoje eu vejo mais como um ideal mesmo. Uma filosofia de vida, talvez (LAÍS, setembro de 2017).

Essa é a pergunta mais difícil pra gente dizer. Eu acho que é uma prática que alia corpo e mente. A gente não está ali só fazendo um exercício físico, a gente está fazendo um exercício físico e mental. Não sei se é esse o conceito, mas é mais ou menos o que eu dou (FERNANDA, setembro de 2017).

A ioga ela é praticamente... Pra mim eu vejo como uma prática de meditação, um tipo de meditação mais ativa assim com o corpo, de você sentir seu corpo e você voltar pro seu corpo, enfim. Então eu vejo muito como uma prática de

meditação. Eu faço... Depois que eu comecei a fazer yoga eu comecei a fazer também terapia para tratamento de ansiedade e tudo mais e a yoga ajudou mais ainda assim, sabe. Foi levando, me levando a melhorar mais ainda. Foi entrando na minha vida e melhorando minha vida aos poucos, eu vejo desse jeito. Eu tive depressão. Fui diagnosticado com 23 anos, mas eu já tinha com uns 18 anos. Eu faço tratamento e tomo medicação (FÁBIO, setembro de 2017).

Forjar as assimilações no contexto do yoga suprime a necessidade de negá-lo por suas esquisitices ou por suas diferenças. O ambivalente, nesse contexto, deveria ser banido; contudo, é importante para os grupos encontrar espaços de ajustes para absorvê-lo e neutralizá-lo. Nessa direção, pode-se pensar o yoga como o novo, aquilo que precisa ser parcialmente absorvido; assim, estamos diante de um paradoxo próximo do que Bauman indica:

Todos os paradigmas que achou essencial em Freud (a criação através da catástrofe, o romance em família e a transferência) ele os viu também em ambivalência. E mais, que Freud teria revelado a ambivalência em sua propensão em revelar conceitos nos limites e entre os limites, de modo que desafiam a distinção entre o físico e o somático, o interior e o exterior, o sentido e a falta de sentido (BAUMAN apud SILVEIRA Jr., 2000, p. 3).

A transferência de sentido que se atribui a determinado fenômeno em muito se associa no contato com o novo. O ambivalente é necessário até para renovar velhas conformações e nelas remexer, segundo Bauman (1999). Sem esses processos, a história da humanidade estaria estagnada e prestes a se tornar obsoleta. Mesmo que os alunos tivessem dificuldade em decifrar os códigos do yoga, mesmo que não quisessem decifrá-los, ainda assim o contato com uma prática plural os retira do conforto de suas convicções. Para melhor ilustrar o que foi analisado até aqui, seguem-se mais algumas narrativas de duas alunas da manhã sobre como elas definem o yoga:

Ioga pra mim é uma prática de renovação energética. É o que eu realmente sinto; eu renovo meu dia a partir da ioga. Eu tenho mais disposição. Eu tenho mais concentração, entendeu? Antes de eu fazer ioga, não tem um ano que eu faço ioga, vai fazer um ano que eu faço ioga. Não tinha uma percepção das coisas... muito pouco, e com a ioga eu consigo perceber as coisas que eu não percebia antes. Coisas além de que meu olho físico pode ver, entendeu? Eu acho que a ioga tem tudo a ver com uma meditação transcendental, uma coisa espiritual, entendeu. A gente tanto recebe como doa. Eu acho que existe uma troca entre a gente e o universo, dessa energia e a gente, pra se manter bem, eu acho que a gente precisa fazer um exercício assim, tipo ioga. E eu, quando comecei a fazer ioga, eu comecei a fazer um pouco dessa meditação em casa, eu parei um pouco porque eu tinha visões que eu não conseguia explicar. Eu via algumas coisas que eu não entendia. Então aquilo foi me dando medo; aí eu parei de fazer um pouco, entendeu? Não sei se é a energia da casa, porque aqui é diferente de lá; lá eu estava sozinha. Você se concentra em mais alguma coisa;

não sei se isso interferia. Eu sei que eu comecei a fazer em casa esse tipo de meditação, essa respiração. Eu não consegui ficar à vontade; me deu um medinho. Eu... não vou fazer isso não. Eu acredito também nisso. Eu faço estudo da doutrina espírita; eu acho que a gente tem que saber o que aconteceu com a gente em outras vidas [...] (MARIA, agosto de 2017).

Nossa, é..., é uma prática que existe há muito tempo, né? É antiga, é... Que utiliza esses *ásanas*, a respiração, então... Tem uma... Há, eu não vou saber explicar... Tem uma atuação mais ampla assim entre corpo e mente. Eu acho que é isso que eu busco, assim, atende? Essas três dimensões corpo, mente e espírito que é pra mim o que me interessa (AMANDA, agosto de 2017).

A tranquilidade em lidar com o diferente aparece, mas é mascarada pela forma como os sujeitos sublimam o que lhes dá medo. O que ultrapassa o limite da racionalidade permitida ao fenômeno é melhor negá-lo, como ocorreu com a narração de Maria. Quando há aspectos que lhes são convenientes, há a aceitação e adesão parcial. O que querem do yoga são seus benefícios, e não traduzi-lo. A reflexividade em jogo consiste na anulação do que as alunas descartam dessa prática e na absorção dos benefícios mais palpáveis. O que escapa à codificação da prática é a busca para entender melhor os mecanismos mentais, ou seja, pela dimensão obscura da prática, o que está em jogo nessa relação é apenas a fruição dos princípios que podem ser tratados por analogia, assim, naturalizados pelas suas próprias crenças e desejos.

Eu não percebi essas inseguranças nas aulas; identifiquei o descarte do desconhecido que causava insegurança. Na turma da noite, um aluno negro, e de uma classe social menos favorecida, frequentava as aulas e demonstrava gostar de estar ali no espaço. Ele era aluno da aula de alongamento, mas chegava mais cedo e acabava fazendo a aula de yoga. Era um *outsider*, no sentido de que o grupo o excluía. Tomava remédio controlado e demonstrava certo descontrole emocional. Falava alto durante a aula e desconcentrava os alunos. Era visível que o grupo não o queria por perto. A analogia que fazia com as aulas era com a igreja pentecostal que frequentava. Na meditação, ele afirmava: eu penso que estou com Deus, nesse momento. Vejo-me bem dentro de minha igreja (DANIEL, setembro de 2017).

Para Bauman (1999), há uma simetria entre as ambiguidades, acordos que se situam em polos opostos. Oposição é a afirmação de uma positividade. O que é de dentro se distingue do que está fora, e vice-versa. As oposições dão vida às narrativas e às contemplações. Assim é possível, para esse autor, identificar a atividade social ideal ou a não idealizada.

A feiura e a beleza, o bem e o mal, o próprio e o impróprio, o certo e o errado, as dicotomias do mundo criam a sua sociabilidade. Para decifrar a fronteira das distinções ou

posições sociais binárias, Bauman cita o termo *Pharmakon* (utilizado no Fedro de Platão), que servia para indicar medicamentos ou venenos. No sentido literal, trata-se de um termo análogo e ambivalente, que tem sua potência na capacidade de mencionar o bem e o mal ao mesmo tempo. Para o autor, estamos diante de um jogo semântico que situa as indeterminações, estruturando e atribuindo forma ao mundo social. Isso é um jogo de indefinição que não é nem uma coisa nem outra; seria “o que equivale a dizer que eles militam contra uma coisa e outra. Sua *subdeterminação* é sua força”. Continua o autor:

Eles põem fim ao poder ordenador da oposição, e assim, ao poder ordenador dos narradores da oposição. As oposições possibilitam o conhecimento e a ação: as indefinições paralisam. Os indefiníveis expõem brutalmente o artifício, a fragilidade, a impostura da separação mais vital. Eles colocam o exterior dentro e envenenam o conforto da ordem com a suspeita do caos. É exatamente isso que os estranhos fazem (BAUMAN, 1999, p. 65).

Por estas assertivas, fica evidenciado que o yoga é o estranho dentro de espaço em que as vicissitudes precisam ser controladas. Segundo Sanches (2014), o yoga é representado atualmente através do corpo ideal, sobretudo o feminino. Não obstante as apropriações que se identificam no campo, este autor informa que esta prática sofre por sua representação social no Ocidente, que a traduz como um conjunto de técnicas com fins terapêuticos e que potencializa o bem-estar psicofísico.

Existem, contudo, outras formas de representatividade do yoga expostas por Nunes (2008), colhidas pelo autor do contato do yoga com o Ocidente numa pesquisa feita em Portugal,⁸⁹ em que também se evidenciam essas ambiguidades. Essa pesquisa mostra que com a secularização do yoga ocorreu uma transnacionalização do Oriente apropriando-o e incorporando-o ao sistema de valores e crenças do Ocidente, marcado por uma mentalidade racional, profana e mecanicista do mundo. Os resultados mostram que ideais filosófico-religiosos passam a ter características essencialmente técnicas e práticas.

Tais características de apropriação também ficaram evidenciadas nas pesquisas no Brasil, ressaltadas neste texto ao tratar como o yoga vem sofrendo mudanças nas últimas décadas. Mudanças que geram deturpações e reducionismo. O yoga brasileiro se baseia tecnicamente nos *asanas* e *pranayamas*, o que dá maior ênfase aos benefícios orgânicos da prática. Tal

⁸⁹ O Oriente que há em nós: O “Centro Nori”. Um estudo de caso da prática de Yoga em Portugal (ALMEIDA, 2006).

reducionismo diz muito a respeito da perspectiva atual em considerar o yoga uma prática corporal ou apenas um sistema terapêutico que serve para tirar as pessoas de situações de estresse e ansiedade (SANCHES, 2014).

Essas questões são pertinentes na medida em que servem de parâmetro para manter os elementos dessa tradição distante. Por este motivo, a transformação do yoga no contexto das práticas corporais é bem aceita e difundida, porque retira dele o caráter arbitrário que “desregula/desorganiza” o espaço de sua difusão⁹⁰.

É possível fazer uma analogia com a discussão de Bauman sobre o refugio e o turista. O refugio, no caso, são os aspectos oriundos das religiosidades orientais inerentes à prática do yoga. E o turista, nesses termos, seriam as pessoas que querem se apoderar do arbitrário, os sujeitos dessa pesquisa. O refugio (orientações religiosas) parece exótico, por as transporem para os seus próprios conteúdos religiosos e as adaptar às suas próprias tradições. Assim comenta Bauman:

Uma dose moderada de perplexidade é prazerosa precisamente porque se transforma no conforto da confiança renovada (esta, como todo turista sabe, é parte importante da atração que exercem as viagens ao exterior; quanto mais exóticas, melhores). A diferença é algo com que se pode viver na medida em que se acredita que o mundo diferente é, como o nosso, um “mundo com uma chave”, um mundo ordenado ou inimigo, sem híbridos para distorcer o quadro e confundir a ação e com regras e divisões que podemos ainda desconhecer, mas que podemos aprender se necessário (BAUMAN, 1999, p. 68).

Estamos diante de uma prática que é social e que carrega em si certa complexidade; pode-se dizer que traz em sua fórmula (tradição) ambiguidades - sua a principal fonte da ambivalência, nos termos de Bauman -, porque aponta para as incompatibilidades das objetivações da ordem estabelecida nos espaços sociais. No caso da ambivalência presente no yoga, ela representa o reverso da ordem, um incômodo causado pela multiplicidade de símbolos culturais que carrega e desafia as convicções sobre o que é certo e o que é errado numa lógica binária entre o bem e o mal. Aqui, as premissas (verdades) são as bases religiosas que movem os dois grupos. Para o autor, é preciso abrir espaço para a descrença de nossas próprias convicções porque, do contrário, reduzimos as narrativas ao cosmo (BAUMAN, 1999).

⁹⁰ Nas PNPIC existe uma compreensão e aceitação da importância da tradição destas terapêuticas orientais. No caso desta pesquisa, não identificamos esse aspecto.

Nesses termos e pelo apresentado até aqui, incluir o yoga na lista das ambivalências torna-se emergente para as reflexões, porque ela indica o contraditório e o arbitrário em relação às práticas corporais contemporâneas. Chama a atenção que os olhares dos “nativos” (alunos) lançados sobre o diferente, sobre o que é estranho e indecifrável, ou que leva a certa desordem em relação às convicções condicionadas que temos sobre as coisas, pessoas e espaços sociais, coloca o yoga na mira de uma prática quase indecifrável, que mexe com as convicções, afirma-se pelo seu teor indecifrável, catequético e ascético; assim, fomenta a constituição de processos subjetivos das mais diferentes ordens.

As narrativas mostram as estranhezas; porém elas são aceitas porque o yoga propaga benefícios e resolve problemas de ordem emocional para os dois grupos. Para Silveira Jr. (2000, p. 5), é possível entender há ambivalência nas suas positivities e negatividades: “a ambivalência é apenas uma (em termos freudianos, digamos) ‘formação de compromisso’ com a tarefa diferenciadora e não o seu outro corrosivo”. Estas análises ocorrem por se identificar a ambivalência como parte do processo de manutenção ou ajuste de uma situação em desordem para a ordem, como no caso dos alunos e professores do SOE.

O fato de não conseguir conceituar yoga é exatamente porque seus significados se vinculam a um tratamento terapêutico (mental e corporal). Os processos psicossomáticos passam pela dimensão sensível (sensitiva), mas também pelo corpo e em função da busca ou manutenção da saúde física, como normalmente é difundido. O Hatha-Yoga, no Ocidente, sempre foi visto como um exercício físico, uma ginástica oriental. No caso do yoga do SOE, passa pelo crivo de uma prática corporal, sobretudo aliada aos aspectos místicos criados pelos usuários e professores do campo de pesquisa. Os professores acreditam em um potencial de transformação individual, passando por processos de subjetivação que incluem a dimensão espiritual.

A visão mais mística, vinculada a uma ascese contemporânea, perpassa todos os momentos vividos em campo. Yuri assumia uma identidade para as suas aulas a partir de uma performática ginástica oriental, atravessada por tecnologias meditativas, produtoras de processos de subjetivação, pautados nas relações entre o cosmo e o Pai, como ele mesmo assumia. Já Yasmim dava um tom único e exclusivo às tecnologias mentais que se conectavam a práticas ascéticas contemporâneas com identidade cristã. O professor declarava-se ateu, mas acreditava numa força superior, uma espécie de inteligência cósmica que gerava energias de impacto nas

ações humanas; por este motivo, acreditava no potencial do yoga como instrumento de melhoramento do espírito, nas questões mais íntimas entre moral e ética. Para ele, o corpo é um importante instrumento para a prática, em especial o corpo saudável, porque dele virão os benefícios do yoga. Ele se enviaidia das técnicas corporais que ensinava e quando via a turma empenhada em atingir um grau de perfeição dos ásanas (posturas), ele ia ao delírio. A frase que gostava de repetir quando via os alunos se dedicarem às posturas era: “É lindo ver a capacidade e plasticidade do corpo”; “O que o corpo é capaz, como é potente”. Para Yasmim, sua vaidade, enquanto professora de yoga, estava em ajudar as alunas em seus problemas de ordem psicológica. Existia uma troca entre ela e o grupo, porque havia um sentimento coletivo de gratidão por parte das usuárias.

Os depoimentos colocam o yoga em um lugar imaculado, que leva a uma espécie de ascese de transformação do “eu” corpo para o “eu” espírito. Evidenciam-se, nesse momento, o lugar e a função que o yoga exerce sobre os grupos; levar os sujeitos à introspecção e, assim, abrir espaço para uma espécie de autoanálise terapêutica; essa foi a significação mais marcante. Quando as narrativas não situam o yoga no lugar das religiões, ele surge para dar equilíbrio e conforto aos céticos de forma ambígua. Isso aparece vinculado às técnicas experimentadas de acalmar a mente, ouvir o inconsciente, meditar sobre a vida, a projeção espiritual e refletir a respeito. Valorizar a aula como medicamento ou tratamento para as doenças psicossomáticas precede qualquer expectativa com a prática. Há o movimento de descarte das tradições do yoga porque, se assim não fosse, mexeria com as convicções e projetos de vida dos alunos.

Os sentidos atribuídos ao yoga estruturam o espaço social e regulam os comportamentos; são incorporados e marcam a *hexis* corporal de cada agente. Neste caso, está representado nas atitudes cotidianas e coletivas intimamente relacionadas à noção de *habitus*. Transportando para esta pesquisa, interpretei que são estabelecidos discursos tácitos sobre aquilo que se quer do yoga pelos acordos para que a ordem seja mantida e os conflitos e tensões sejam neutralizados. Cada um dos agentes no campo faz uso e atribui o sentido que mais lhe convém ao yoga, sobretudo para não provocar estranhamentos e riscos ao estabelecimento das relações amistosas. Nesse caminho, o *habitus* é incorporado e aparece em forma de *hexis* corporal, interdependentes entre si, segundo Bourdieu o *habitus* marca a *hexis* corporal e a *hexis* carrega o *habitus* naquilo que ele

chama de relação de interiorização da exterioridade e exteriorização da interioridade (GALAK, 2010).

Por processos de inculcação, as diferentes formas arbitrárias se constituem dentro de determinado espaço e organiza-o, para o bem ou para o mal:

[...] o *habitus* não é uma espécie de essência a-histórica cuja existência não seria mais que o desenvolvimento, isto é, um destino definido de uma vez por todas. Os ajustes que impõem sem cessar a necessidade de adaptar-se a situações novas e imprevistas podem determinar transformações duráveis de *habitus*, ainda que estas não excedam certos limites, entre outras razões, porque o *habitus* define a percepção da situação que o determina (BOURDIEU apud GALAK, 2010, p.156)⁹¹.

Entendo que, seja em Bourdieu (que delega a essas relações o estabelecimento de um *habitus*, o arbitrário cultural, necessário à demanda dos campos que conformam e padronizam os comportamentos, sem ser o produto cego da obediência às regras), seja em Bauman (que anuncia a ambivalência como marca preponderante que emancipa para a individualidade), é possível uma leitura de que não por acaso aquelas pessoas buscavam as aulas de yoga naquele espaço e com aqueles professores. Há de se considerar a história por traz das buscas, sobretudo porque cada sujeito carrega consigo os sentidos e desejos de vivenciar cada motivação ritualística que se repete em cada sessão de yoga. Esse ciclo de experiências constrói e perpetua uma espécie de *modus operandi* que transforma e mantém as regularidades dentro e fora dos grupos. A seguir, trato da discussão acerca da religiosidade do yoga, mostrando como transcorre sua relação no SOE com as práticas ascéticas contemporâneas conectadas às ofertas da indústria do fitness.

⁹¹ Tradução livre do original.

5 A RELIGIOSIDADE DO YOGA NO SOE: A CONSTRUÇÃO DA SUBJETIVIDADE E O CUIDADO DE SI

Esse capítulo foi construído a partir do eixo temático “a religião do yoga no SOE”. A religiosidade se sobressaía em relação aos diferentes interesses por esta prática. No capítulo anterior, tenho feito ver como a prática do yoga foi ressignificada e como as crenças sobre espiritualidade ou religião propriamente dita são marcas importantes para os colaboradores da pesquisa. Neste capítulo, mostrarei como ocorreu a materialização desse princípio religioso durante as aulas e como isso implicou se reverteu em ascese que fortalecia os processos subjetivos. Com o amadurecimento das análises, tenho encontrado um yoga híbrido no SOE, pertencente à cultura globalizada, que serve para o fortalecimento de sentido de pertencimento a um grupo, bem como o desejo de uma prática espiritual em que o entrecruzamento de discursos religiosos atrelados ao bem-estar se misturam fazendo surgir uma prática indefinível aos olhos de um *yogin* experiente.

Analisar em que medida a religiosidade contida nessa prática produz, modula e fortalece as subjetividades dos usuários do SOE é o foco deste capítulo. Em especial, procuro entender por que os usuários desenvolvem uma prática corporal e religiosa sintonizada. Outra questão importante desse investimento analítico é entender se a mente e o corpo envolvidos nos processos da ascese do yoga obedecem à lógica da cultura somática, em que o imperativo do corpo se impõe, ou se há maior valorização dos aspectos mais contemplativos e meditativos. Sobre ascese clássica, segue uma definição:

A ascese consiste em um conjunto ordenado de exercícios disponíveis, recomendados e até obrigatórios, utilizáveis pelos indivíduos, num sistema moral, filosófico e religioso para atingir um objetivo espiritual específico. O objetivo espiritual implicaria na transfiguração dos indivíduos envolvidos enquanto sujeitos de ação e conhecimento verdadeiros (FOUCAULT apud ORTEGA, 2010, p. 23).

Por esse caminho, observei que as aulas de yoga da manhã e da noite tomavam forma apresentando um misto de ascese ou, se é possível, das bioasceses contemporâneas a que se refere Ortega. Para o autor, essas práticas são o reflexo das ascèses clássicas, mas na atualidade ganham outras formas e objetivações. A ascese clássica greco-latina é uma prática para a liberdade. Na atualidade, essas práticas remetem a processos de aprisionamento, de servidão. Isso porque “a bioascese é serva da ciência, da causalidade, da previsão e da necessidade, que

constrange a liberdade de criação e anula a espontaneidade. Ela está submetida à lógica da fabricação do *homo faber*, matriz das bioidentidades” (ORTEGA, 2010, p. 46).

Assim, as representações, os desejos pela prática, as angústias, as doenças, a submissão à lógica religiosa das aulas serão os elementos produzidos no campo de pesquisa que contribuirão com esta análise. Algumas questões foram formuladas para dar início às reflexões, são elas: Por que, na atualização do yoga, se substitui o seu sistema simbólico (cultura oriental) pelas orientações religiosas locais? Que signos religiosos são utilizados na atualização do yoga do SOE? Que religião predomina nas aulas? Qual a função das aulas para os usuários do SOE?

As escolhas dos alunos sobre a prática de yoga do SOE se dão por interesse, em particular, pelo bem-estar, pela busca da superação de problemas psicossomáticos (como terapia), por socialização, pela busca por ambientes em que o corpo e a mente possam ser tratados simultaneamente, imunes a doenças não contagiosas, pela manutenção da saúde física, pela indicação médica (psicológica), pela potencialização das forças corporais, pela superação das inseguranças da vida; enfim, vários motivos explicam essa adesão. O que chama a atenção é que os momentos de bastante impacto das aulas são os que trazem o foco para a espiritualidade, a religiosidade ou o controle mental. Neste caso, destaquei esses momentos como ascese do yoga.

Para tanto, os principais eixos analíticos, no grupo da manhã, transitam em torno das noções de “sacralização do corpo” e “conselhos para o bem viver e o cuidado de si (autocuidado)”. No grupo da manhã, estes eram os motivos pelos quais as alunas frequentavam as aulas. À noite, o enfoque era o corpo, com suas linguagens e possibilidades, além da introspecção, da espiritualidade e da saúde. Estas, pelo menos, eram as narrativas privilegiadas desse grupo.

As aulas da manhã ganhavam destaque porque delas sobressaíam-se ritos religiosos vinculados ao cristianismo, com pinceladas de uma visão holística de sociedade. Esse processo atravessava toda a aula, mas intensificava-se no início e no final por meio de narrativas percebidas como conselhos para o bem viver e o amor-próprio, e visão altruísta do coletivo, cultivando um espírito de comunidade.

As aulas da noite iniciavam com técnicas variadas de introspecção que duravam mais ou menos 30 minutos; isso ocorria antes da parte dos ásanas. Também chama a atenção a forma da

entrega e da satisfação dos alunos com o “momento espiritual”, em que orientações de cunho holístico davam o tom desses conselhos.

É interessante destacar que nas aulas do yoga tradicional, de uma forma geral, não se ouve a voz do professor, a não ser em momentos extraordinários, que fogem dos ritos das aulas. Ouvem-se, numa troca de ásanas, se for necessário, as orientações. Na maioria das vezes, as ações dos alunos são miméticas. As aulas devem ser silenciosas. Coisa que não ocorria no SOE. Os dois professores atuavam em tom de conselhos o tempo todo. Até no momento de relaxamento, na parte final da aula, ouviam-se suas vozes e seus conselhos. Para algumas alunas da manhã e da noite, os discursos atrapalhavam as aulas e eram motivo de estresse, porque não conseguiam relaxar e entrar em sintonia nos momentos que Yuri chamava de centramento.

Yasmim, mesclava orientações religiosas holísticas e católicas, tomando a sua condução para a busca da própria espiritualidade, para a resolução dos problemas emocionais, como conselhos morais e éticos e de elevação da autoestima. Ocorria uma ascese que, para a pesquisa, se tornou o ponto alto dessas aulas. As orientações se vinculavam às relações entre o todo e as partes, sobre a natureza e o ser humano. Concomitante a isso, se inter-relacionavam orientações cristãs, sob o ponto de vista dos rituais da Igreja Católica. A pluralidade religiosa esteve presente em todo o período de observação de campo; não foram identificados alunos evangélicos, nem nas entrevistas, nem nos questionários, menos ainda em conversas paralelas. As rezas como o “pai nosso” e a “ave Maria” estavam presentes em todas as aulas, mesmo que Yasmim não assumisse o cristianismo como sua religião.

Este movimento se ancorava na busca pela divinização do corpo e da mente. A mente era trabalhada para que os alunos entendessem o poder atribuído a essa dimensão do ser humano. A ênfase no trabalho de introspecção era mental; o corpo vinha a reboque da mente. Yasmim admitia ser o corpo uma criação divina; tanto o corpo quanto a mente eram imprescindíveis nas aulas da manhã. Existia a explicação sobre o porquê o corpo (ser humano) ser sagrado; a reflexão feita era de que há no ser humano uma fagulha divina, pela razão de sermos criação de Deus. A frase que ouvia em todas as aulas era: “Vamos achar o Deus que nos habita”.

Sobre esses aspectos, não havia qualquer tipo de negação. Poderia haver ali diferentes credos religiosos; mesmo que a maioria fosse de católicos e espíritas, ou seja, cristãos, essas

narrativas eram aceitas com entusiasmo. Segue-se uma sequência de orientações (técnicas de introspecção) propostas por Yasmim, inscritas como rituais da aula. Em todas as aulas aconteciam as mesmas orientações (conselhos), com as mesmas palavras. Soavam como mantras aos ouvidos das alunas. A satisfação e aceitação eram evidentes:

Estamos agora olhando para dentro, prestando atenção no tempo presente, no aqui e no agora. Se algum pensamento nos invadir que envolva acontecimentos passados ou projeções futuras, é necessário bani-los e estar presente nessa manhã, na prática de yoga (YASMIM, abril de 2016).

Identifiquem a importância do sagrado em nossas vidas, a importância de poder agradecer pela natureza, pelo ar que respiramos, de poder respirar o ar do parque e poder devolver o mesmo ar para que outras pessoas possam usufruir desse benefício (YASMIM, abril de 2016).

Olhem como é importante compreendermos a nossa função no planeta. Se estiver seco, sem chuva, também estamos secos. Esta compreensão de que fazemos parte de um todo, integrando-o, nos coloca em um lugar de cuidar da natureza e do outro ao nosso lado. O meu eu não acaba em mim (YASMIM, abril de 2016).

Olhem para Deus e a nossa relação com o divino. Como é importante entendermos que temos relação direta uns com os outros; somos unidades fazendo parte de um todo interligado. [...] quando alguém está sofrendo, sofremos também. [...] Alguém precisa de prece e oração? É porque tem alguém que está passando por uma situação de saúde difícil (YASMIM, abril de 2016).

Yasmim era/é muito respeitada. Havia uma relação de carinho entre ela e o grupo. Nas aulas da noite Yuri, inicialmente, seguia os mesmos contornos e orientações. O corpo era o importante elo para a conexão com uma força maior, assim como era importante enquanto potência. A parte inicial da aula era destacada como estado de centramento, em que corpo e mente se integravam, silenciavam e se energizavam para que o grupo conseguisse alcançar os benefícios da prática. Seguem-se os rituais iniciais na sequência em que ocorriam todas as aulas:

Vamos prestar atenção no aqui e agora. Esse momento é o principal da aula para conseguirmos potencializar as posturas. Quem quiser pode se sentar ou deitar. O bom seria ficar sentado, mas sei que estão cansados de um dia de trabalho. Quem estiver sentado, as costas tem de estar bem esticadas para a energia fluir com mais facilidade, essa energia sutil que a gente não vê, mas que precisamos dela (YURI, abril de 2016).

Vamos romper com a agitação mental. Tentem identificar a importância do sagrado em nossas vidas. Não sei se acreditam, mas para quem acredita... quem não acredita, entrem em conexão com vocês mesmos. Tentem entrar em conexão com essa força maior ou com a natureza ao redor (YURI, abril de 2016).

Tem quem acredita em Deus, tem quem acredita numa força maior; a nossa concentração melhora se entramos em conexão com o divino. Lembre-se: a nossa mente é potente, precisamos dominá-la (YURI, abril de 2016).

Havia orientações espirituais nas duas aulas, um misto de conselhos para a concentração, para livrar a mente dos pensamentos do dia a dia, dos problemas emocionais. Era notório que esses conselhos eram dados para o fortalecimento da autonomia e da individualidade, sobretudo para o controle mental. No yoga indiano, essa parte da aula chama-se (dharana), técnicas de concentração sem orientação, em que os alunos, sentam e calam. No yoga do SOE, esse momento se vinculava às crenças locais, com uma orientação sob o ponto de vista das crenças em Deus (substância). A seguir, os gráficos mostram o vínculo das turmas com aspectos religiosos⁹²:

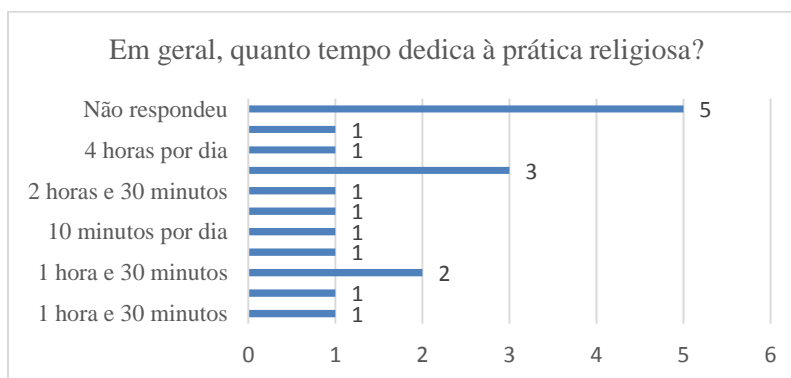


Gráfico 15 – Tempo dedicado à prática religiosa
Fonte: Dados da pesquisa.

⁹² Os/as alunos/as apontam mais de um motivo; por isso, o número de respostas ultrapassa o número de participantes da pesquisa.

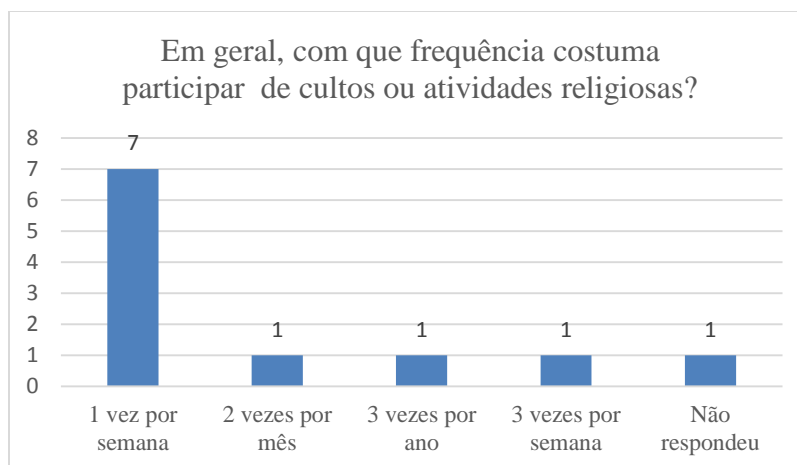


Gráfico 16 - Frequência da participação a cultos ou a atividades religiosas
Fonte: Dados da pesquisa.

Nas duas turmas encontrei uma visão de mundo e do ser humano pautada pelo holismo e o cristianismo. Para as alunas da manhã, o fortalecimento da autoimagem e do auto-amor se tornara em mandamentos “sagrado”, uma espécie de tratamento psicológico. Cada aluna se centrava em si mesmo, fortalecendo o seu “eu” numa relação amistosa em que as subjetividades entravam em evidência. No caso da noite, Yuri trabalhava as capacidades de concentração e conexão com uma força maior, sem tratar das questões da autoajuda. Quando indagado sobre o que era essa força ou energia, ele afirmava ser ateu, mas acreditava nessa força: “eu não sou... não tenho religião, mas acredito numa força que governa tudo isso aí” (Yuri, maio de 2016).

As religiosidades Orientais trabalham a interioridade humana como o único lugar possível de se alcançar o autoconhecimento e para se libertar de condicionantes como desejo, aversão e apego. Essas formas de pensar a vida na cultura indiana são tratadas pela meditação em função de tirar o ser humano do “sofrimento” que é existencial.

É comum ouvir dos instrutores mais reconhecidos em Vitória⁹³ o discurso sobre os cuidados para que se preserve a tradição do yoga da Índia em todas as suas peculiaridades. Nos cursos de formação, exige-se que os alunos, ao promoverem as aulas, assegurem todas as simbologias e rituais como os mantras, as reverências aos mestres mais antigos de suas escolas (*pujas*), a meditação, os gestos simbólicos, captadores de energia (*mudrás*), a limpeza das

⁹³ Esta afirmação é pautada em minha experiência nas academias de yoga da cidade e na formação que iniciei em 2017.

mucosas (*bandhas*), etc. Há, enfim, um movimento de preservação da tradição do yoga para que essa prática não se perca com o passar do tempo. A luta é para que o yoga não se torne apenas um exercício para o corpo; ao contrário, o corpo passa a ser o meio para se alcançar a liberação para a vida plena, sem vícios. Esses aspectos são tratados por Nunes:

O que colocamos como “resgate/reencantamento” está ligado a um movimento de tentativa de resgate da “tradição”. Essa busca está ligada, como disse Prandi (1991), ao estudar os *candomblés* de São Paulo, “ao prestígio simbólico que pressupõe uma pureza original” (p.118). A partir de observações feitas em campo por meio dessa pesquisa, nesse mesmo sentido, notamos um discurso de busca do Yoga direto da “fonte”, a Índia. É nesse processo de “resgate”, a tradição *yogi*, que se dá a busca romântica moderna pela essência. Esse processo de resgate está associado, igualmente, ao discurso de negação da centralidade da prática no corpo. [...]. A ideia da existência de um Ser essencial na visão de mundo *yogi* reflete-se no âmbito individual na busca pela interioridade. No âmbito coletivo, igualmente existe a busca por uma essência que é representada a partir da busca pela “tradição” (NUNES, 2008, p. 18-19).

Como foi mencionado anteriormente, o Ocidente recebia o yoga numa relação de abertura às novas religiões e isso ocorre, num primeiro momento, através de movimentos contestatórios, que rompiam com a ortodoxia religiosa em vigor. Em resumo, abria-se espaço a uma religiosidade centrada no “eu”. Tais aspectos são observados no yoga da Pedra da Cebola, porém, com relação ao individualismo e à busca da autoperfeição, seja corporal ou cognitiva. Busca-se uma prática religiosa que atue direto na subjetividade, a partir de relações amistosas para a valorização de “si”, sobretudo a partir da tutela de Deus, ou dessa força maior que surge nas narrativas do professor. Afinal, vivemos em uma sociedade cercada por riscos e misturar uma prática corporal e ascéticas faz parte do cenário das práticas corporais contemporâneas, em que o corpo é o espaço ideal dessa realização⁹⁴.

Havia uma mescla de sentimentos; ora alguns alunos queriam se aproximar das místicas das aulas, ora queriam se distanciar, numa relação dialética difícil de interpretar. Não identifiquei posições contestatórias, senão nos bastidores, em conversas paralelas. Contudo, havia a tentativa de se aproximar de algum tipo de orientação religiosa por meio das técnicas mentais. Isso ficou marcado nas falas de dois alunos que buscavam outras formas de se relacionar com a dimensão espiritual, em que o momento da introspecção ou centramento era a porta de entrada. Seguem-se

⁹⁴ Não estou associando as aulas que observei a uma aproximação imediata com as bioasceses contemporâneas descritas por Ortega (2010). Entendo que as asceses que interpretei não se resumem às características apontadas por esse autor.

as narrativas: a primeira, é a de uma aluna da manhã que se diz ateia. Na sequência, de um aluno da noite, que declara não acreditar em Deus, mas acha interessante esse aspecto da aula:

Eu acho isso lindo. Eu acredito muito mais nesse Deus, né. Aquele namastê, reverencio o Deus que está em você, eu acredito muito nesse Deus, nessa energia divina, e que é a que cada um traz consigo. Então pra mim faz um sentido enorme. Eu vejo assim, eu conheço algumas pessoas que fizeram e que se incomodam muito com essa parte mais religiosa. Pra mim não me perturba, mas assim, pra dizer que eu acredito mais nesse Deus interior, embora eu tenha formação católica, eventualmente frequente missa, mas esse sentido da divindade de cada um faz muito sentido (SOLANGE, julho de 2017).

Eu li um livro sobre tantra yoga; nunca tinha ouvido nem falar, e foi interessante. Mais, eu me interessei muito sobre hinduísmo também, sobre as religiões orientais que têm uma visão muito diferente dessa visão ocidental do Deus do catolicismo. Da nossa posição aqui e o quê que a gente precisa, por exemplo (FÁBIO, agosto de 2017).

Os dois alunos demonstravam vontade de se aproximar das religiões orientais. Isso ficou evidenciado em suas declarações. Havia interesse em se apegar a alguma crença mística. O espaço era propício para aperfeiçoar as técnicas de introspecção ou buscar uma relação mais íntima com a própria espiritualidade ou, ainda, nas palavras de Barroso (1999), de ir à busca de um “eu diferente do *self*”. Essa relação estabelecida com aspectos espiritualistas das aulas, mesmo que não se quisessem atribuir ou vincular a alguma religião, aparentemente ocorria de forma flexível. Isso porque, ainda no campo de pesquisa, fiz amizade com uma aluna (Clélia), que deixou as aulas da manhã porque as orientações católicas estavam exacerbadas. Para Clélia, isso era bom, só que ocorria em demasia⁹⁵. Como esta aluna, outras também não aceitavam muito as orientações católicas, mas era um número reduzido no grupo. A maioria concordava e essa orientação lhes fazia bem.

Nas aulas da manhã havia pouca ênfase nos ásanas, mantras e pranayamas. O discurso religioso sobre a divindade presente em si e na natureza era um ritual obrigatório. A evidência da aula estava no relaxamento, na concentração, na introspecção, no exercício de meditação guiada; orientações religiosas referiam-se, em especial às condutas individuais que impactavam no coletivo e no retorno à natureza (meio ambiente e corpo). Após as aulas dos dois professores, evidenciavam-se sentimentos de gratidão, expressos nos semblantes dos alunos. Como forma de

⁹⁵ Clélia se declarava espírita, mas também frequentava terreiro de umbanda. Para ela, qualquer meio de buscar a deus era legítimo, mas as aulas de yoga estavam muito catequizantes.

ilustrar e deixar mais visível esse processo, os gráficos que se seguem mostram a forma como os alunos se relacionavam com as aulas:

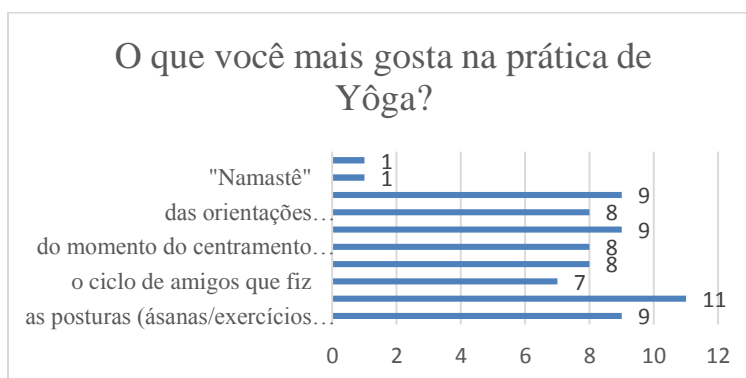


Gráfico 17 – O que mais gosta na prática do yoga
Fonte: Dados da pesquisa.

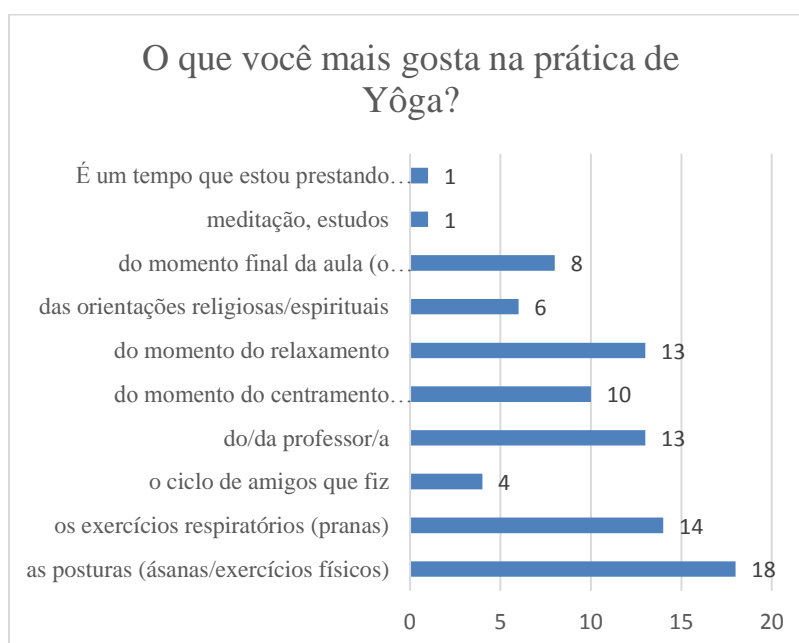


Gráfico 22 – O que mais gosta na prática do yoga
Fonte: Dados da pesquisa.

A professora da manhã tratava de encaminhar as aulas através de orientações que trabalhassem tecnologias mentais para potencializar equilíbrio psíquico. Interpreto isso como técnicas de “inculcação”, processos de interiorização que se destacam por disposições inerentes aos sujeitos que se dispunham a vivenciar esse tipo de experiência. Assim, além de fortalecer o

habitus, realinhavam-se outras disposições, atualizando as próprias convicções. Essas técnicas de interiorização atuavam como mantras, repetições de frases que conduziam ao autocuidado, à valorização da autoimagem, a regras para o bem-estar físico e mental, em especial à valorização da individualidade de cada aluno.

O hinduísmo, tradição religiosa que é responsável pela prática de yoga no Oriente, acredita que Deus está em todas as partes; nesse caso, há a mão divina em tudo. Entende-se, com isso, que todas as coisas do mundo são sagradas, inclusive o homem e a mulher. Segundo Barroso:

O hinduísmo é definido em seu discurso como uma tradição multifacetada, dentro da qual, diversos tipos de religiosidade teriam expressão. Ao invés de esta pluralidade ser vista como fraqueza, algo muitas vezes colocado por seus críticos, ela é apresentada como um sinal de flexibilidade (1999, p. 33).

As palavras e discursos das aulas apareciam como provérbios retirados de um livro sagrado para a maioria dos alunos. Criavam-se, com isso, estímulos psicológicos orientados pela interseção holística e cristã que seduzia quase todos os participantes das aulas. Como ocorria em todas as aulas da mesma forma, parecia uma espécie de lembrete que deveria ficar gravado, fortalecendo as subjetividades. Semeava-se, com isso, uma percepção cosmológica entre o homem/mulher, natureza e Deus. No momento da aula, todas ficavam paralisadas com o tom dos conselhos. Via-se que os semblantes ficavam calmos e tranquilos depois desses rituais. No final de cada aula, formava-se uma fila para parabenizar a professora pelas palavras. Ouvia-se a todo o momento, antes e depois das aulas: *“a professora é iluminada; ela está no lugar certo, na hora certa”*. As aproximações possíveis com o yoga indiano a partir dos rituais criados pela professora poderiam ser assemelhados aos princípios dos Yamas e Nyamas, que são os preceitos éticos e morais do yoga que conduzem o yogin à vida contemplativa e ascética.

Era como se estivessem diante de um modelo ideal de religião, que, por sua vez, se voltava à espiritualidade sem dogmas, salvo os momentos das rezas e preces católicas. O fato é que existiam interesses religiosos comuns, como destacado nas orientações de Bourdieu (2011); para haver uma audiência, deverá existir, antes disso, um público que consinte e aceite, aderindo aos acordos.

As aulas de yoga no Parque caracterizavam-se por uma realidade própria, ou se construía uma realidade que produzia sua própria cultura, um campo simbólico que se constituía autônomo, isso porque sua organização interna confirmava a produção de seus próprios bens

simbólicos (BOURDIEU, 2007a). Os bens simbólicos eram os conselhos para o bem-estar físico e mental e havia a produção de narrativas morais para uma vida sagrada, dotadas da práxis religiosa, no sentido universal. Os estímulos psicológicos reuniam as narrativas visando aos *cuidados de si (eu)* e a orientações para uma vida em sintonia com Deus ou com o cosmo. Acima de tudo, os conselhos situavam-se na elevação da autoestima e amor para consigo, para com o outro e para com a natureza, no sentido de sua preservação. Construía-se uma identidade autônoma, permeada pela imagem narcísica de si mesmo. Em resumo, a intenção era de reunir corpo e mente perfeitos em um encontro sagrado com o si (eu). A seguir, uma sequência de conselhos que Yasmim (abril de 2016) criou e ritualizou para suas aulas:

Pela graça de Deus, eu estou melhor e melhor em todos os sentidos. ‘Pela graça de Deus, eu estou melhor e melhor em todos os sentidos’. Por favor, repitam três vezes essa prece mentalmente’. Sinta o sopro da vida, o *prana* entrando em nossas narinas. Sinta o *prana*, o sopro divino entrando em nossas narinas (YASMIM, abril de 2016).

Percebam a delicadeza de nossos rostos; agradeçam a Deus por isso. [...] percebam as nossas sobrancelhas, nariz, ouvido, olhos, boca, língua, couro cabeludo. Sintam seus braços, suas mãos, dedos, pernas, coxas, barriga, peitoral, enfim, a energia sutil que possuímos. Percebam o espaço entre os ruídos externos e nosso silêncio interno. “Acariciem seus corações com as duas mãos”. [...] ‘Passem a mão no rosto e corpo e percebam o quanto somos perfeitos (YASMIM, abril de 2016).

Era notória a satisfação das alunas com as orientações da aula; pareciam precisar desses conselhos. Suas feições ficavam tranquilas e serenas, chegando a exibir certo êxtase. Uma aluna da turma da manhã declara a sua satisfação com aquele momento: “*Eu gosto de me acariciar, é gostoso*” (ROSA, abril de 2016).

Em situação semelhante à das aulas da manhã, mas com a atenção muito mais universalista nos sentidos atribuídos a Deus e à natureza, o professor conduzia sua aula chamando a atenção para o cosmo e a presença de uma inteligência suprema. Era atribuída a Deus a significação de Supra-Consciência, que para ele, era sinônimo do “Pai criador”, uma força inteligente que se vinculava à própria natureza. Ora deixava claro que era ateu, ora não era notório se essa inteligência estava sendo declarada como uma substância, tal como nas religiões ocidentais. Por estas conduções, era visível que nas aulas da noite havia uma tentativa de se aproximar do yoga que se disseminou mais acentuadamente no Brasil (Hata-Yoga). Segue-se sua narrativa:

Deixem suas preocupações de lado; convido a estarem presentes aqui e agora, nesse momento. É muito importante termos o controle dos pensamentos que não pertencem ao momento presente. Gente, pra praticar yoga é preciso seguir alguns rituais, e o primeiro deles é o processo de desprendimento das preocupações do dia a dia (YURI, abril de 2016).

É muito importante a contemplação da mente. [...] Vamos concentrar e elevar o nosso pensamento para o divino, o Pai. O nosso corpo é um templo do sagrado, como queiram chamar; é importante contemplar e concentrar no aqui e agora. É muito importante estarmos presentes na aula e que nunca esqueçamos disso; é fundamental para o bom resultado da yoga (YURI, abril de 2016).

Como na manhã, o “centramento” era uma condição *sine qua non* para se atingir os objetivos de integrar corpo e mente. Buscava-se concentração e interiorização. Era o encontro com o si (eu) para se alcançar o divino (Deus), uma espécie de criador de todas as coisas. Apenas se endereçava a atenção para essa “força maior”. Apesar de todas essas orientações, as aulas da noite seguiam rituais próximos aos do yoga tradicional. A diferença estava na apropriação de determinada parte da aula, que se traduzia em momentos homólogos aos das práticas corporais em que a forma e o volume corporais são importantes. No momento das posturas (ásanas), Yuri adaptava uma sequência muito vigorosa, sem intervalos, deixando os alunos exaustos. Isso não ocorre nas aulas de yoga tradicionais; há intervalos, e uma postura intensa é compensada com outra mais leve. Essa parte da aula tinha, visivelmente, uma preocupação corporal em trabalhar o tônus muscular, a resistência física, a força e o equilíbrio.

Havia narrativas que ganhavam tom de simbologia, que levavam à reflexão de que essa inteligência suprema caberia em qualquer religião. O destaque é a afirmativa dos dois professores de não pertencerem a denominações religiosas, mas as questões místicas estavam presentes e eram discursos fortes para as duas aulas. Yuri e Yasmim declaram seus posicionamentos sobre religião e espiritualidade, com as seguintes explicações:

Eu não tenho religião. Eu falo para os outros, eu ousar falar que, cada um, a partir de uma consciência, né, dessa energia poderosa, que tem o fator divino, tem o pai, tem o universo. Então, quer dizer, você tem que acreditar que existe uma energia muito poderosa que tá aqui, sempre presente, que faz com que a gente acredite nessa condição da ação e reação. Eu pra mim, o universo é maioria, então, é... a gente vai aprendendo, é... Se você se abre pra ler... agora, tudo isso precisa que você esteja a ponto de algumas vidas, e sair daquela coisa, né... duro, daquela matéria, daquela doideira, e tem que procurar melhorar (YURI, junho de 2016).

Então, se eu sou parte de um todo que é perfeito, mas tem que lidar com o corpo e as sensações, e essas sensações modificam a minha energia, eu entendo, né,

aquela coisa do ym e yang, tá tudo dentro de mim, é um armário, uma gaveta que está cheia de coisas. Então o que é que vou usar nesse momento? Eu vou abrir uma gaveta pra selecionar alguns objetos que estão ali. Quais objetos que eu quero selecionar? Quais pensamentos eu vou escolher pra eu encontrar dentro de mim essa organização mental que me faz agir da melhor forma e qualificar as minhas atitudes? Então, é sair e buscar esse entendimento pra perceber que é só uma questão de organizar seu pensamento pra poder lidar com as suas emoções. Eu acredito que as coisas, elas precisam se equilibrar: minha emoção busca uma linha de pensamento e o meu pensamento ajusta essas emoções. Tem que transitar, mas buscando positivar (YASMIM, agosto de 2017).

Fica claro que os dois professores mesclam aspectos da formação de yoga com a suas formações religiosas. O mesmo acontecia com os alunos: uniam as aprendizagens das aulas com os aspectos de suas próprias identidades religiosas. O que não era permitido era falar nas deidades do panteão indiano, como ocorre nas aulas de yoga de outros espaços, a depender da escola.

Os estudos de Max Weber sobre as religiões asiáticas anunciam algumas pistas para reflexão sobre as aulas do SOE. Há práticas ascéticas nas aulas que deixam entrever a perfectibilidade das pessoas que ali estavam. É preciso entender a distinção entre um místico e um asceta para analisar que tipo de ascese ocorre nas aulas investigadas. Sell (2009, p. 17) destaca a distinção entre a figura do asceta e do místico, a saber: “o místico deseja possuir deus, enquanto o asceta é seu instrumento”. No primeiro caso, há a intenção de alcançar a própria divinização (do eu), que é o resultado da busca por um determinado tipo de ânimo. No segundo caso, existe a vontade de desenvolver uma qualidade ativa para *o fazer* divino, fora do ser, a serviço de Deus. Assim, segue o significado entre esses dois personagens e seus princípios religiosos:

Por toda parte, o fim supremo ao qual pode servir o método de salvação permanece sendo, em primeiro lugar, o mesmo a que, em forma aguda, também serve a orgia: a encarnação de seres supra-sensíveis e, nesse caso, de um deus, dentro do homem: a autodivinização. Só que agora, se possível, esta deve tornar-se um hábito permanente. O método de salvação é dirigido, portanto, à posse do divino neste mundo. Mas quando um deus todo poderoso e supramundano se encontra diante das criaturas, o fim do método de salvação não pode ser mais a autodivinização, neste sentido, mas a conquista de qualidades religiosas exigidas por esse deus: esta adquire, portanto, uma orientação pelo além ou ética, não quer “possuir” o deus – isso não é possível – mas, ou 1) ser um instrumento do deus, ou 2) estar permanentemente pleno dele (WEBER, 1994, p. 362).

Podemos dizer dos dois aspectos, seja o da divinização do eu, seja o da própria pessoa como instrumento para servir a deus, que assim foram vistos na maioria das narrativas ao serem confrontados com a questão sobre o yoga e a religião. Esses aspectos foram evidenciados como parte integrante daquelas narrativas. Os princípios de introspecção das aulas estavam igualmente evocados para os dois grupos, visto que garantiam um espaço simbólico que se transportava para as relações individualizadas da busca por processos subjetivos ascéticos, sobretudo uma ascese atualizada pelas relações estabelecidas entre saúde, corpo e espiritualidade.

Outras questões eram importantes para os dois grupos, envolvendo em especial os processos ascéticos que pudessem auxiliar, nas relações internas, os grupos, porque em alguns casos surtiam efeito. Algumas alunas estavam ali para pertencer ao grupo. Havia um trabalho para que o sentimento de coletividade fosse valorizado (sentido comunitário), fosse para o bem-estar físico e psíquico, fosse para cumprir com os ritos próprios de um disciplinamento moral, o que se articula com o que estou denominando de ascese. Renata, aluna da manhã, achava-se excluída do grupo. Era uma aluna que vinha de outro bairro (Goiabeiras); afirmava que os moradores de Jardim da Penha e Mata da Praia eram muito elitistas e bairristas. Segue-se sua narrativa:

Eu acho que as meninas não gostam de mim. Tudo que elas combinam, fora das aulas, me excluem. Eu cheguei lá de Goiabeiras, sabe como é que é... um bairro mais pobre, né? Pra você ver, elas não me convidam pra conhecer a casa delas (RENATA, julho de 2016)⁹⁶.

Essas tensões mostram os conflitos e a necessidade de pertencimento, que não só aconteciam com Renata. Outras pessoas estavam no SOE também para fazer parte de um grupo, fazer amizades. Isso mostra os diferentes interesses. O que estava em jogo ao participar dessas aulas? Nem sempre as questões espirituais ou corporais envolvendo saúde e estética. Para alguns, os conselhos que ajustassem as relações comunitárias não conseguiam dirimir as diferenças subjetivas que se entrelaçavam no espaço investigado.

Por outro lado, os processos vividos tanto pelo grupo da manhã quanto pelo da noite se imbricam, produzindo cultura e fortalecendo um *habitus* performático e catequizante dentro de

⁹⁶ No mês de julho de 2016, houve a festa junina, para a qual fui convidada. A aluna Renata me pediu para ir com ela por medo de ficar só, já que se sentia excluída. Fui à festa com ela, mas as alunas do yoga não participaram. Os alunos que organizaram a festa participavam das outras práticas corporais. A festa teve dança de salão, com uma banda contratada, amigo secreto, comidas típicas.

uma perspectiva contemporânea de uma prática corporal que abrange as diferentes formas de cuidado de si, processos de subjetivação e socialização. Os conflitos vividos por Renata abrem espaço para munir o olhar, quem sabe, de desencantamento, sobre a própria prática por parte dos diferentes agentes que partilham o yoga do SOE. Trata-se de um espaço social, e como tal, os problemas oriundos da vida em comunidade se fazem presentes, estruturando, modificando ou perpetuando situações atravessadas por interesses divergentes, objetivos que se contrapõem. Enfim, nem mesmo em uma prática ascética as representações e jogos de interesses ficam de fora, e, assim, a blindagem nem sempre é possível.

As aulas de yoga no Parque mostravam a dimensão do mundo real que se reproduzia na prática, constituindo-se, assim, em um *habitus*, em prática mística e religiosa, corporal e energética. Abria-se espaço para a hibridização do yoga, uma prática que corresponde às bioasceses contemporâneas, mas nem por isso seria possível enquadrá-la nos termos clássicos dessa categoria. Há de se considerar que as bioasceses contemporâneas correspondem a práticas, não de liberdade, mas de servidão, porque respondem aos apelos da indústria corporal e estética em que o corpo é correspondente subjetivo dos agentes. No yoga do SOE, talvez isso represente mais um elemento dos seus aspectos ambivalentes. Há um misto entre objetivações para buscar o equilíbrio emocional, a saúde, os processos espirituais e místicos: uma prática singular num espaço da saúde pública. Isto explica por que no espaço do SOE se mantinham diálogos das mais diferentes ordens, como a atribuição dos valores à estética corporal, à queima calórica, às cirurgias plásticas, à implantação de próteses, aos aspectos de uma vida sexual ativa, à longevidade, à velhice, ao rejuvenescimento, a viagens turísticas, ao consumo de produtos de beleza⁹⁷. Era, enfim, um espaço em que se atribuía grande valor à vida ativa e a um corpo saudável, tentando induzir à sua sacralização e a uma vida espiritual contemplativa.

Tais aspectos conformam e classificam o yoga do SOE como um produto moderno, transformado, ressignificado, mas com identidade própria. Sua ação sobre o grupo fortalece as subjetividades, transforma o espaço e reflete a reprodução da vida como ela é. A religião é um aspecto importante para os dois grupos, passando por Yuri e Yasmim, abarcando os alunos. A

⁹⁷ Uma aluna da manhã vendia produtos da natura, e roupas de ginástica. Montava uma barraquinha antes das aulas, e no final, as alunas formavam fila para ver os produtos. Uma aluna da noite vendia objetos de sex shop. A procura por esses produtos acontecia no final das aulas, em que a aluna abria a mala do seu carro e expunha os produtos.

busca do yoga no SOE, de uma forma geral, ocorre pelo fato de ser uma prática que traz elementos próprios para o corpo, com a particularidade de conduzir a processos mentais, que sintonizam mente e corpo numa simbiose sistemática - particularidade comum aos dois grupos. Para o yoga da noite, o foco era espiritual e físico; para o da manhã, espiritual e catequizante.

As questões relacionadas a corpo, estilo de vida, vida ativa, performance corporal, escolhas por determinada prática, estavam presentes, não de forma impositiva como costumamos identificar na cultura do *fitness*; mas faziam parte dos interesses dos usuários dos SOE, embora não chamassem a atenção. Enfim, processos híbridos e ambivalentes, produtos do yoga do SOE.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa partiu do interesse em interpretar e analisar as significações atribuídas ao yoga no serviço público, prática ofertada por professores de Educação Física vinculados a Semus. Inicialmente, no primeiro capítulo, apresentei a pesquisa e tudo que se relacionava com ela - a estrutura do SOE e alguns aspectos sobre as políticas públicas concernentes às Práticas Integrativas e Complementares, estrutura que configura o yoga atualmente. A apresentação desses aspectos estruturais ocorreu para dar uma visão panorâmica dos motivos pelos quais estas políticas subsidiam ações de atenção primária à saúde, e sobretudo compreender a função da Educação Física nesse contexto.

No capítulo 2, apresentei alguns aspectos do yoga de tradição indiana, sua história e filosofia, numa visão panorâmica, para que se pudesse entender quão complexo é esse sistema simbólico. A ideia foi apresentar o yoga além de uma prática física (corporal), como o conhecemos aqui no Brasil, marcado por linguagens e códigos da cultura oriental, com cosmologia própria, quanto com uma cosmogonia típica do panteísmo indiano. Na sequência, de forma resumida, mostrei como esse sistema chegou ao Ocidente, em especial ao Brasil, e como a Educação Física tem se apropriado dessa prática. Assim, fica mais viável a sua interpretação, sobretudo com relação às adaptações e atualizações feitas pela cultura ocidental.

No capítulo 3, trato do yoga enquanto arbitrário cultural que chega ao Ocidente carregando linguagens e códigos próprios, de difícil interpretação, em especial por se vincularem a tradições de religiões indianas, sobretudo a crenças, rituais, deidades, enfim a todo o sistema simbólico que impregna sua filosofia e ensinamentos. Surge como uma prática religiosa, com fins esotéricos e místicos, negados pela cultura local. Esses aspectos divergem, em grande medida, dos referenciais das práticas corporais locais. Contudo, ao se tentar fazer as apropriações, no lugar do esoterismo substitui-se um arbitrário por outro. Isso foi identificado nesta pesquisa a partir dos rituais católicos, que substituíram a mística oriental.

Pelas análises, isso se deve ao fato de os dois grupos investigados contarem com pessoas de muitos credos religiosos. Mais que isso, tomar o espaço de uma prática corporal como uma espécie de ascese religiosa contemporânea, significa construir outro arbitrário cultural, já que o catolicismo pertence a uma parcela da população que frequenta o SOE e se legitima por ser a

religião de parte dos dois grupos, mesmo que não haja consenso por parte de todos os usuários no sentido de que o yoga necessariamente deveria ser tratado por orientação religiosa. Essa diferente visão está na origem de um *habitus* do qual decorre uma prática corporal que visa ao bem-estar e aos cuidados com a saúde, acompanhados de conselhos religiosos vinculados à divinização do corpo e da mente. Assim, surge uma prática híbrida arbitrária, que favorece uma nova concepção de prática de yoga, associada a uma ascese moderna, que serve de modelo a práticas globalizadas, ajustadas às necessidades de cada local.

Chamou-me atenção o fato de que católicos, espíritas, ateus, umbandistas, quase todos os usuários, buscavam uma prática não exatamente cristã, mística, com rituais que levassem à aproximação com momentos espirituais para os dois grupos. Isto foi destacado pelas narrativas. O lugar do sagrado no yoga estava garantido e endossado por todos os participantes. Ali nasciam processos subjetivos de divinização do eu (corpo e mente). Esse momento era esperado e destacado como o ponto alto das aulas, mesmo que não constituísse o objetivo de todos os alunos. Chamei de sacralização corpo ao processo pelo qual o corpo passava a representar um espaço sagrado. Pela manhã, os conselhos eram cristãos e holísticos. À noite, as orientações eram holísticas, para potencializar a prática e atingir seus benefícios. Esta ascese contemporânea se solidifica na relação de professores e alunos; mas quem lhe confere autoridade são os usuários com sua audiência.

No capítulo 4, analisei o processo de descarte dos conteúdos esotéricos característicos do yoga indiano. Identifiquei a constituição de uma prática ambivalente, que serve a vários sentidos, quais sejam: religiosos, corporais, terapêuticos, gnósticos, ascéticos, conferindo ser possível, por meio da construção de um *habitus*, decifrar como se chegou a essa nova concepção de yoga, sobretudo por produzir uma espécie de ascese dirigida para o corpo e a mente.

No quinto capítulo, tratei da religiosidade do yoga propriamente dito. Mostrei os rituais que ali foram construídos, e sua propriedade em produzir uma prática ascética com características contemporâneas. Não se trata exatamente das ascèses clássicas, quanto a que se conhece da história greco-latina, cuja função era trabalhar a liberdade e o bem comum. Também não se enquadra na bioascese proposta por Ortega, que mostra o surgimento de práticas de servidão, por subsistirem a visão da coletividade, atuando exclusivamente na construção das bioidentidades contemporâneas em que o corpo é o único espaço de reflexividade.

Identifiquei, com essas análises, uma prática que não está vinculada unicamente ao corpo. Há na yoga do SOE a condução de processos catequizadores segundo os quais o corpo, a mente e o espírito eram sacralizados, tudo numa mesma proporção, sobretudo com a objetivação de atender à demanda dos problemas inerentes aos sintomas contemporâneos, como: depressão, ansiedade, baixa autoestima, estresse, insônia, compulsão, etc. Observei, ao vivenciar essa prática que chamavam de yoga, relações místicas cujo tinha como propósito “re/ligar” os indivíduos ali presentes com forças místicas, a que os agentes do espaço da pesquisa denominavam Deus, cosmo, pai, criador. Vinculado a isso, observei que a ideia de pertencimento a determinado grupo que comunga e atribui valores a determinado sistema simbólico constituía fator importante para os agentes do SOE. Estas premissas, constituídas e estruturadas no espaço da pesquisa, fortaleciam o yoga e servia como modelo de hibridização próprio das sociedades globalizadas.

No grupo da manhã, mente e espírito estavam acima das objetivações, talvez porque as questões mais ligadas à saúde do corpo estivessem atreladas a outras práticas corporais oferecidas ali mesmo. Estava em jogo tornar sagrados corpo e mente, tratado por uma prática atualizada e ressignificada que atendesse aos anseios de todos. À noite, a mente e o corpo eram o lugar privilegiado dos rituais, o que ocorria por processos de centramento ou interiorização. O corpo aparecia como potência, visto que era enaltecido, em especial, quanto ao cultivo da saúde corporal para que fosse possível utilizar as devidas estratégias para que se propagassem os benefícios da prática; com isso, evidenciava-se a plasticidade das posturas (asanas), em particular os contorcionismos que ajudavam a entender que o que ali se produzia era uma espécie de ginástica oriental.

Um *habitus* estava em curso, em função da construção de uma prática singular, resultante de processos corporais e místicos, visto que a intenção era que se construíssem espaços adequados para que o corpo e a mente conseguissem se blindar dos infortúnios que a sociedade de risco nos impõe. Assim, foi possível identificar a construção subjetiva de identidades místicas, aliadas a diversas crenças e credos religiosos, marcados pela disposições antigas, presentes e futuras dos agentes do SOE.

Ao tomar o yoga como uma prática globalizada, que exerce a função exemplar de se adaptar aos espaços sociais, identifiquei que sua atuação estava sendo remetida a tratamentos e cuidados com a saúde, em especial porque também era indicada pelos mais diversos

especialistas, sobretudo no que se refere aos problemas de cunho emocional; sua função religiosa, ou ascética, não no sentido cunhado por Ortega, mas articulada a outra forma de prática adaptada aos anseios dos dois grupos, e não submetida à lógica dura das práticas *fitness*.

Para finalizar, concluo haver encontrado no SOE um yoga diferente do que se convencionam a chamar de yoga. Encontrei uma prática corporal híbrida, que inseriu em seus princípios os aspectos da cultura somática que envolve saúde, equilíbrio emocional e espiritualidade. Identifiquei, nesse processo, a busca por bem-estar e uma vida voltada ao (re)encontro com uma espécie de natureza perdida com o avanço da modernidade. Identifiquei, ainda, a busca pelo (re)encantamento do mundo, das pessoas e dos aspectos místicos e espirituais que ali estavam sendo construídos. Esse processo pode ser entendido como um fenômeno global para seu enquadramento e aceitação, como indica Bauman a respeito das ambivalências registradas na modernidade tardia.

Nas análises encontrei uma prática contemporânea homóloga ao yoga tradicional que vislumbra fortalecer as subjetividades, bem como incorporar nas escolhas dos usuários o enquadramento numa perspectiva de um sistema simbólico produzido localmente para fortalecimento dos processos subjetivos numa relação intermitente entre o corpo, enquanto potência sacralizada, e a mente, enquanto espaço reflexivo dessas escolhas. Assim, analiso que as pessoas que buscam o yoga do SOE se propõem participar de um fenômeno caracterizado por espiritual, corporal e mental. Posso falar, em especial, de um espaço construído para o fortalecimento de identidades que necessitam de um porto seguro que as blinde, de alguma forma, contra uma sociedade de risco que impõe ao sujeito contemporâneo o apego aos diferentes dispositivos para viver da melhor forma possível os devaneios culturalmente construídos que envolvem o corpo, a saúde e a estética numa relação tensa com o estilo de vida contemporâneo.

Embora esses argumentos se sobressaem ao longo das análises, ao mesmo tempo, reconheço que um dos limites que essa pesquisa apresenta está na necessidade de aprofundamento conceitual sobre a configuração da prática de yoga do SOE como produtora de *habitus* nos usuários. O princípio de nossas ações se ampara pela complexidade de dois estados do social, entre a história tornada corpo e a história tornada coisa. Isso reverbera na noção de que nos construímos a partir da história objetivada das coisas. No caso específico dessa pesquisa,

falamos da busca por uma prática que contem ideais religiosos (no sentido de doutrina das diversas fés, mas também como conjunto de princípios e rituais presentes no cotidiano da vida), e nesse sentido, as crenças de cada grupo encarnam os agentes, o que pode ser entendido como a criação de um sistema de disposições que é durável, mas passível de ser mudado. O que podemos entender por essas adaptações? Significa dizer que a partir dos diferentes agentes que se vinculam ao espaço da pesquisa, haviam motivações que foram criadas e que deram vazão à constituição de um *habitus* que serve como ferramenta na construção do conhecimento moldado pelo yoga, mas que, sobretudo, possibilita dar conta dos sentidos, das ações e percepções dos agentes sociais.

Ainda, ressalto que outros limites da pesquisa se deram em virtude do amadurecimento da categoria ambivalência, porque dela poderia ser aprofundado a investigação sobre as inseguranças atribuídas ao cotidiano em que os sujeitos estão enquadrados. Outra possibilidade de avanço seria em função de entender a fundo os processos religiosos vividos no espaço do SOE, tanto no grupo da manhã como no grupo da noite, mesmo eles negando que ali estavam sendo vividas as religiosidades que convinha a cada grupo. No grupo da noite, não pude avançar porque a turma se diluiu com a aposentadoria do professor, assim ficando somente com três alunos que se dispuseram a me conceder entrevistas. Esses aspectos foram amadurecidos durante as análises dos dados, momento em que havia terminado o campo. As tensões que foram percebidas também poderiam ser mais exploradas, fato que apenas três sujeitos foram evidenciados por esse aspecto. Por último, fazer uma ligação mais direta com as PIC poderia trazer mais fôlego às análises e isso só pôde ser amadurecido no final do trabalho. Essas questões precisam ser enfrentadas em outras pesquisas que porventura possam ser efetuadas em outros momentos.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. M. B. Corpo civilizado, corpo reencantado: o moderno e o alternativo nas representações do corpo. **Motriz**, Rio Claro, v. 5, n. 1 p. 7-9, 1999.

_____. As invenções do corpo: modernidade e contramodernidade. **Motriz**, Rio Claro, v. 7, n. 1, p. 33-39, 2001.

ANANDA MURTRI. **A liberação da mente através do tantra yoga**. São Paulo: Ananda Marga Publicações, 2004, 176,p.

ANGROSINO, Michael. **Etnografia e observação participante**. Porto Alegre: Artmed, 2009. (Coleção pesquisa qualitativa).

ARIEIRA, Gloria. **O yoga que conduz à plenitude**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

BAGRICHEVSKY, Marcos. Desigualdades e práticas sociais em práticas corporais: um exercício singular de análise. **Saúde Sociedade**, São Paulo, v. 22, n. 2, 497-510, 2013.

BARROSO, Maria Macedo. **A construção da pessoa "oriental" no ocidente: um estudo de caso sobre o Siddha Yoga**. 1999. 213 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-graduação em Antropologia Social - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

_____. As iogas como cultura alternativa: a utilização do corpo para a produção do sagrado. **Motriz**, Rio Claro, v. 5, n. 2. p. 189-193, 1999.

BAUMAN, Zygmunt. **Vidas desperdiçadas**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

_____. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

_____. **Modernidade e ambivalência**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.

_____. **Modernidade e holocausto**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

_____. **Legisladores e intérpretes: sobre la modernidad, la posmodernidad y los intelectuales**. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes, 1997.

BECCALLI, Michel Binda. **Mais que atividade física: os usos e atendimento da saúde entre usuários do Serviço de Orientação ao Exercício da Prefeitura Municipal de Vitória**. 2012. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

BECCALLI, Michel Binda; GOMES, Ivan Marcelo. Mais que atividade física: usos e entendimentos da saúde e do Serviço de Orientação ao Exercício da Prefeitura Municipal de

Vitória entre usuários do serviço. In: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 36, n. 2 supl., p. 526-543, abr./jun. 2014.

BECK, U. **O que é globalização?** Equívocos do globalismo: respostas à globalização. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

BERNARD, Jean-louis. **O tantrismo, ioga sexual:** iniciação e conhecimento. São Paulo: Edições Mm, 1973.

BERTHERAT, Therese; BERNSTEIN, Carol. **Correios do corpo:** novas vias de antiginástica. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

BOLSONELLO, Debora. Educação Somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 99-106, mai./ago. 2005.

BOURDIEU, Pierre. **A reprodução:** Elementos para uma teoria do sistema de ensino. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011. (Texto Fundantes de Educação).

_____. **O senso prático.** Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

_____. **O poder simbólico.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2007b.

_____. **A distinção:** Crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp, 2007.

_____. **A economia das trocas simbólicas.** 6. ed. São Paulo: Perspectiva, 2005 (Coleção Estudos).

_____. **Meditações pascalinas.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. NASF: **Núcleo de Apoio à Saúde da família.** Brasília, 2008.

CASTIEL, Luis David; DIAZ, Carlos Álvarez-Dardet. **A saúde persecutória:** os limites da responsabilidade. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007.

CASTRO, Ana Lucia. Culto ao corpo e estilos de vida: o jogo da construção de identidade na cultura contemporânea. **Perspectivas**, São Paulo, v. 31, p. 137-168, jan./jun. 2007.

_____. **Culto ao corpo e sociedade:** mídias, estilos de vida e cultura de consumo. São Paulo: Annablume: Fapesp, 2003.

CESANA, Juliana; SOUZA NETO, Samuel. Educação física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão. **Motriz**, Rio Claro, SP, v. 4, 2008, p. 462-470.

COLDEBELLA, Auria de Oliveira Carneiro; LORENZETTO, Luiz Alberto; COLDEBELLA, Arlei. Práticas corporais alternativas: formação em educação física. **Motriz**, Rio Claro, SP, v. 10, n. 2, p. 111-122, 2004.

FECHINE, Ivana. Ambivalência: subsídios para uma discussão conceitual. **Revista Symposium**, Universidade Católica de Pernambuco, v. 2, n. 2, jul./dez. 1998.

FEUERSTEIN, Georg. **A introdução do yoga**: história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 2006.

FERREIRA, Luiz Alberto dos Santos; DAMICO, José Geraldo Soares; FRAGA, Alex Branco. Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** [online]. 2017, v. 39, n. 2, pp.176-182. ISSN 0101-3289. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2017.02.002>.

FREIRE Roberto. **Sem tesão não há solução**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

GALAK, Eduardo Lautaro. **El concepto cuerpo em Pierre Bourdieu**: Una análisis de sus usos, sus límites, sus potenciales. 2010. Dissertação (Mestrado) - Facultad de Las Humanidad y Ciencias da la educacion. Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

GAMBARO, Daniel. Bourdieu, Baudrillard e Bauman: O consumo como estratégia de distinção. **Novos Olhares**, São Paulo: Usp, v. 1, n. 1, p.19-26, 30 jun. 2012. Semestral. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/novosolhares/issue/view/4286>>. Acesso em: 16 nov. 2018.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

_____. A vida em uma sociedade pós-tradicional. In: BECK, U., GIDDENS, A, LASH, S. **Modernização reflexiva**: política, tradição e estética na ordem social moderna. São Paulo: Unesp, 1997. p. 73-113.

_____. **As consequências da modernidade**. São Paulo: Ed. Unesp, 1991.

GNERRE, Maria Lucia Abaurri. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, Dourados, v. 12, n. 21, p. 247-270, 2010. Semestral.

GONÇALVES Denise Oliveira. **O Averso e o direito**: movimento hippie e o mercado cultural da moda. 2007. Dissertação (Mestrado) - Programa e Pós-Graduação em História - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, MG, 2007.

FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Org.). **Educação Física e Saúde Coletiva**: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2007.

GOMES, Ivan Marcelo. Sobre vínculos entre a Educação Física e a escolarização do corpo saudável. **Caderno de Educação Física** (UNIOESTE. Impresso), v. 7, p. 81-86, 2008.

HART, WILLIAM. **Meditação Vipassana: A arte de viver segundo S. N. Goenka**. Rio de Janeiro: Dhamma Livros, 1987.

HERMÓGENES. **Autoperfeição com Hatha-Yoga**. Rio de Janeiro: Record, s/d, p. 274.

KUNTH et al. **Avaliação de Programas de Atividades Física no Brasil: uma revisão de evidências em experiências selecionadas (AvaliaçãoMSBRASILprogramasdeAF)**, 2010.

Conferir em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/372224/mod_resource/content/1/Avalia%C3%A7%C3%A3oMSBrasilProgramasdeAF.pdf. Acesso em: 2 ago. 2018.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Rio de Janeiro: Vozes, 2006.

LORENZETTO, Luiz Alberto. O masculino e o sensível em Stanley Keleman: uma reflexão sobre educação somática. **Motriz**, Rio Claro, v. 9 n. 2, p. 111-118, 2003.

LOWEN Alexander; LOWEN. Lesle. **Exercícios de bioenergética**. São Paulo: Ágora, 1985.

LUZ, Madel Therezinha. Educação Física e Saúde Coletiva: papel estratégico da área e possibilidades quanto ao ensino de graduação e integração na rede de serviços públicos de saúde. In: FRAGA, A. B.; WACHS F. (Org.). **Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Porto Alegre; Editora da UFRGS, 2007. p. 9-16.

_____. **Racionalidades Médicas e terapêuticas alternativas**. Rio de Janeiro: UERJ, 1983.

LUZ, Madel Therezinha; BARROS, Nelson Filipe. **Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos**. Rio de Janeiro: Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro/ABRASCO (Coleção Clássicos para Integralidade em Saúde), 2012. p.111-122.

LUZ, Madel Therezinha et al. **Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos**. Rio de Janeiro: Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro/ABRASCO (Coleção Clássicos para Integralidade em Saúde), 2012.

MARTINS, Paulo Henrique. **Contra a desumanização da medicina: crítica sociológica das práticas médicas modernas**. Petrópolis: Vozes, 2003.

_____. **As encruzilhadas do corpo**. **Motriz**, Rio Claro, v. 5, n. 2, 1999.

MASETTI, Jonas. **Yoga e vedanta: tópicos essenciais**. Rio de Janeiro: Vidya-mandir, 2015. 232 p.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. Criança, corpo e educação: fragmentos da obra de Wilhelm Reich. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, SC, v. 22, n. 2, jul. p. 2001.

_____. Educação do corpo e as práticas corporais alternativas: Reich, Bertherat e antiginástica. **Motriz**, Rio Claro, SP, v. 4, n. 2, p. 116-117, 1998.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac e Naify, 1979.

MINAYO, Maria Cecília de Souza et al. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 23. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. 80 p. (Coleção Temas Sociais).

MOURA, Jeanne Maria Brito de; MACIEL, Cleiton Ferreira. A construção teórica de Pierre Bourdieu e Anthony Giddens: as articulações entre as ações dos sujeitos e a estrutura social. In: **Pós**. v. 11, n. 1, 2012. p. 317-332.

MOURTHÉ, Ana Márcia Cabral Linhares. **A concepção de memória do YogaSutra de Patañjali**. 2016. 92 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Memória Social, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

NOGUEIRA, Claudio Marques Martins; NOGUEIRA, Maria Alice. A sociologia da educação de Pierre Bourdieu: limites e contribuições. **Revista: Educação e Sociedade**, São Paulo, a. XXIII, n. 78, abr., p. 15-36, 2002.

NUNES, Tales da Costa Lima. **Do corpo à consciência**. O significado da experiência corporal em praticantes de yoga. 2008. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social - Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

ORTEGA, Francisco. **O Corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2010, 253 p.

OLA, Racnes. **Reich Wilhelm e a orgomia**. Rio de Janeiro: Samus, 1988.

PETERS, Gabriel Moura. **Percursos na teoria das práticas sociais: Anthony Giddens e Pierre Bourdieu**. 2006. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade de Brasília. Brasília,

RABELLO, Ernesto Grillo. **Cultivar uma prática de si no contemporâneo**. 2017. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

RAMOS, Flávio; JANUÁRIO, Sergio S. Reflexividade e construção do mundo social. Giddens e Bourdieu (breves interpretações). **Revista de Ciências Sociais Unisinos**. RS set./dez. 2007.

RAIM, Laura. Suco detox e cardio training, o novo espírito da burguesia. In: **Le Monde Diplomatique Brasil**. a. 12, n. 133, ago. 2018, p. 20-22.

REYSON, Deyve (Org). **Budismo e Filosofia**. São Paulo: Fonte Editorial, 2013.

REZENDE, Luciano. SOE-Vitória, ES: Sete anos de sucesso com uma ideia simples, eficaz e de baixo custo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, p.84-86, 1997.

ROCHA, V. M.; CENTURIÃO, C. H. Profissionais da saúde: formação, competência, e responsabilidade social. In: **Educação Física e Saúde Coletiva: Políticas de formação e Perspectivas de Intervenção** (Org.) FRAGA. Alex Branco; WACHS, Felipe. Porto Alegre; Editora da UFRGS, 2007.

RUSSO, Jane. **O corpo contra a palavra**. Rio de Janeiro: Ufrj, 1993. 231p.

SAID, Edward W. **Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007, 523 p.

SACRAMENTO, Henriqueta Teresa. **A implementação das Políticas nacionais de Práticas Integrativas e Complementares no município de Vitória, ES: percepção de médicos e gestores**. 2015. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em políticas local. EMESCAN.

SANCHES, Raphael Lugo. **Curar o corpo salvar a alma: as representações do yoga no Brasil**. 2014. 111 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-graduação em História - Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, 2014.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. **Programa Serviço de Orientação ao Exercício**. Vitória, 1990.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. **Programa de Práticas Integrativas e Complementares**. Vitória, 2013.

SELL, Carlos Eduardo. Max Weber e o misticismo oriental. In: **Tomo**, São Cristóvão/SE, n. 14, jan./jun. 2009, p. 16-33.

SETTON, Maria da Graça Jacintho. A teoria de habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. In: **Revista Brasileira de Educação**. São Paulo, n. 20, mai./jun./jul./ago. 2002. p. 60-70.

SIEGEL, Pamela. **"Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não- convencional no SUS"**. 2010. 202 f. Tese (Doutorado em SAÚDE COLETIVA) - Instituição de Ensino - Universidade Estadual de Campinas, CAMPINAS.

SIVIERO, Evanize Kelli; LORENZETTO Luiz Alberto. A. Energia: a moeda corrente da cultura corporal alternativa. **Motriz**, Rio Claro, v. 10 n. 3, p. 173-179, 2004.

TAVARES, Fátima Regina Gomes. Legitimidade terapêutica no Brasil Contemporâneo: as terapias alternativas no saber psicológico. **Physis: Revista da Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13(2), p. 83-104, 2003. Conferir em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0103-73312003000200006&script=sci_arttext. Acesso em: 20 set. 2018.

VALLADARES, Licia do Prado. **A invenção da favela:** do mito de origem à favela.com. Rio de Janeiro: FGV, 2005.

WACQUANT, Loic. Esclarecer o habitus. In: **Journal: Revista da Faculdade de Letras: Sociologia**, vol. 14, nº 1, p.35-41, 2004.

WEBER, Max. **A ética protestante e o espírito capitalista**. 4. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

WEBER, Max. **Economia e sociedade**. 3. ed. Brasília: Editora UnB, 1994.

ANEXO A – Questionário com os/as usuários/as**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO****PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – PPGEF****Questionário**

Nome Completo: _____

Sexo: Masculino (☐) Feminino (☐)

Data da entrega do questionário:

_____/_____/_____

Bairro: _____

Rua: _____

Número/complemento: _____

Data de nascimento: ____/____/_____

Município: _____

Há quanto tempo mora nesse município? _____

Nacionalidade: _____

Cor da pele: Branca(☐) Negra(☐) Parda(☐) Indígena(☐)

Estado Civil:

Solteiro/a(☐) Casado/vivendo em união estável(☐) Divorciado/a(☐) Viúvo/a(☐)

Outros: _____

Tem filhos? Sim (☐) Não (☐)

Quantos? _____

Qual a idade dos filhos? _____

Seu/s filho/s mora/m com o Sr(a)? _____

Sim () Não ().

Morou em outra Localidade? Sim () Não (). Onde? _____

Qual o seu grau de escolarização?

Nenhuma escolaridade ()

Ensino Fundamental Incompleto ()

Ensino Fundamental Completo ()

Ensino Médio Incompleto ()

Ensino Médio Completo ()

Curso Técnico Incompleto ()

Curso Técnico Completo ()

Superior Incompleto ()

Superior Completo (). Qual? _____

Curso de Pós-Graduação () Em que? _____

No momento, exerce algumas dessas atividades?

Exerce uma atividade remunerada ()

Estudante Educação Básica ()

Estudante Universitário ()

Dono/a de casa ()

Aposentado/a ()

Desempregado ()

Qual é a sua ocupação/profissão? Em que trabalha? _____

Entende-se por ocupação o cargo, função, profissão ou ofício que a pessoa exerce, não devendo ser confundida com a formação profissional.

Quantas horas semanais trabalha nessa ocupação? ____/____ horas por semana

Nessa ocupação/profissão você é: Empregado/a () Conta-própria () Empregador/a ()

Quantos empregados trabalham nessa empresa e/ou negócio?

É você quem contribui mais com a renda global de sua família?

Sim () Não ()

Quem é que contribui mais com a renda global de sua família?

Qual das seguintes situações desenvolve em seu trabalho atual?

Sentado a maior parte da jornada ()

De pé a maior parte da jornada, sem esforço ()

Caminhando, deslocamentos frequentes ()

Trabalho pesado, grandes esforços físicos ()

Grau de escolaridade de seu pai

Nenhuma escolaridade ()

Ensino fundamental Incompleto ()

Ensino Fundamental Completo ()

Ensino Médio Incompleto ()

Ensino Médio Completo ()

Curso Técnico Incompleto ()

Curso Técnico Completo ()

Superior Incompleto ()

Superior Completo ()

Curso de Pós-Graduação ()

Grau de escolaridade de sua mãe

Nenhuma escolaridade ()

Ensino fundamental Incompleto ()

Ensino Fundamental Completo ()

Ensino Médio Incompleto ()

Ensino Médio Completo ()

Curso Técnico Incompleto ()

Curso Técnico Completo ()

Superior Incompleto ()

Superior Completo ()

Curso de Pós-Graduação ()

Qual a ocupação de sua mãe quando você tinha 15 anos?

Qual a ocupação de seu pai quando você tinha 15 anos?

Em quanto estima a renda mensal de seu Grupo familiar?

Um salário mínimo ()

Até dois salários mínimos ()

De dois até três salários mínimos ()

De quatro até cinco salários mínimos ()

De cinco até seis salários mínimos ()

Mais de sete salários ()

Possui imóvel próprio?

Sim () Não ()

Mora com os seus pais?

Sim () Não ()

Outras opções:_____

Quantos familiares residem em sua casa?_____

Qual o grau de parentesco desses familiares?_____

Dimensão 2: práticas corporais e/ou esportivas

A prática de exercício físico sempre fez parte de sua vida?

Desde a infância ()

Desde a adolescência ()

Desde a fase adulta ()

Na terceira/melhor idade ()

Que práticas corporais e/ou esportivas já praticou em toda a sua vida?

Quais as práticas corporais que utiliza atualmente durante a semana?

Ginástica localizada ()

Alongamento ()

Caminhada ()

Corrida ()

Pedalada ()

Hidro ginástica ()

Musculação ()

Natação ()

Biodança ()

Bioenergética ()

Pilates ()

Circuito funcional ()

Yôga ()

Outros/as _____

Com que frequência pratica exercício físico?

Todos os dias da semana, incluindo sábado ()

De segunda-feira a sexta-feira ()

Quatro vezes por semana ()

Três vezes por semana ()

Duas vezes por semana ()

Uma vez por semana ()

Quantas horas do seu dia dedica a prática de exercício físico?

[][] horas [][] minutos por dia

Em quais lugares costuma praticar exercício físico?

Quais as principais razões que o/a levam a praticar exercício físico?

Divertimento, ocupação do tempo livre ()

O convívio com o grupo (socialização) ()

Manter melhor condição física ()

Melhorar a estética corporal ()

Melhorar a estética corporal ()

Questões de saúde ()

Recomendação médica ()

Por que gosta de praticar exercício físico ()

Romper com a rotina do dia-a-dia ()

Contato com a natureza ()

Sentir/explorar as capacidades do corpo ()

Outras razões

(explicar) _____

Por favor, informe qual e se alguma prática corporal e/ou esportiva tem algum tipo de custo financeiro:

Dimensão 3: Saúde e tratamentos terapêuticos

Possui alguma doença psicossomática?

Síndrome do pânico ()

Depressão ()

Transtorno de ansiedade ()

Transtorno obsessivo compulsivo/TOC ()

Esquizofrenia ()

Anorexia ()

Bulimia ()

Vigorexia ()

Outros: _____

Alguma consideração sobre essa questão?

Nos tratamentos de saúde, costuma utilizar o Sistema Único de Saúde?

Sim () Não ()

Quais tratamentos?

Psicoterapia ()

Psiquiatria ()

Consultas em gerais ()

Tratamentos intensivos ()

Exames periódicos ()

Tratamento dentário ()

Outros: _____

Utiliza a farmácia popular?

Sim () Não ()

Em qual situação? _____

Possui plano de saúde?

Sim () Não (). Qual? _____

Utiliza o tratamento com medicina tradicional?

Sim () Não (). Que tipo de tratamento? _____

Em geral, com que frequência costuma utilizar esses tratamentos?

[__][__] vezes por semana

[__][__] vezes por mês

[__][__] vezes por ano.

Utiliza tratamentos de saúde alternativos?

Medicina tradicional Chinesa, acupuntura ()

Medicina tradicional Indiana Ayuverda ()

Medicina Indígena ()

Reiki ()

Tratamento com ervas medicinais ()

Costuma utilizar essas práticas para tratamento de saúde?

Acupuntura ()

Yôga Chinesa Tai Chi Chuan ()

Massoterapia ()

Ginástica Terapêutica Chinesa Lian Gong ()

Meditação ()

Feng Shuí ()

Técnica de automassagem Do-in ()

Outros/as: _____

Em geral, com que frequência costuma utilizar estas terapias?

[__][__] vezes por semana

[__][__] vezes por mês

[__][__] vezes por ano.

Tem alguma consideração a fazer sobre essa questão?

Sabia que a prática de yôga oferecida pelo SOE está vinculada as políticas públicas do Sistema Único de Saúde (SUS)?

Sim () Não ().

Dê sua opinião sobre isso:

Dimensão 3: estilo de Vida

Música

Você costuma:

Ouvir música? Sim () Não (). Com que frequência? _____

Que estilo que mais gosta? _____

Vai ao cinema? Sim () Não (). Com que frequência? _____

Que estilo ou tipo de filme?

Comédia ()

Drama ()

Ação/aventura ()

Documentário ()

Românticos ()

Eróticos-adultos ()

Históricos ()

Infantis ()

Musicais ()

Ciência/ficção ()

Suspense ()

Terror ()

Outros : _____

Gosta de shows de músicas?

Sim () Não (). Que tipo de Shows voce gosta?

Musica popular ()

Música estrangeira ()

Música sertaneja ()

Música sertaneja de raiz ()

Samba ()

Pagode ()

Funk ()

Música clássica ()

Música pop ()

Rock roll ()

Música Coreana ()

Música Indiana ou Oriental ()

Música religiosa ()

Qual foi o último Show que assistiu? _____

Teatro

Gosta de teatro? Sim () Não ().

Com que frequência vai o teatro? _____

Qual foi a última peça que assistiu? _____

Assistiu a algum concerto de música clássica?

Sim () Não (). Qual foi o último concerto que assistiu?

Artes em geral

Gosta de arte?

Sim () Não ().

Que tipo de arte?

Pintura à óleo em tela ()

Escultura ()

Gravuras ()

Cartum e charge ()

Graffiti (pinturas em muros) ()

Artes manuais/artesanato ()

Leitura

Gosta de ler livros?

Sim () Não ().

Marque qual o estilo de leitura:

Romance ()

Ficção ()

Poesia ()

Científica ()

Livros religiosos ()

Jornais e revistas ()

Moda e estética ()

Revistas sobre alimentação saudável ()

Revistas sobre saúde ()

Livros e revistas de Tradições Orientais ()

Cosmologia ()

Curiosidades em geral ()

Livros e revistas culinárias ()

Revistas de exercícios físicos ()

Assina alguma revista ou jornal?

Sim () Não () Qual?

Televisão

Você assiste à Televisão?

Sim () Não ()

Com que frequência você assiste à Televisão?

[][] vezes por dia; [][] vezes por semana ou [][] vezes por mês

Em média, quantas horas por dia assiste à Televisão?

[][] horas [][] minutos por dia

Assiste à televisão por assinatura?

Sim () Não ()

Que tipo de programa você prefere?

Aventuras ()

Caricatura ()

Cômico ()

Concursos ()

Culturais ()

Esportes ()

Discussão política ()

Documentais ()

Entrevistas ()

Musicais ()

Jornais ()

Filmes estrangeiros ()

Filmes nacionais ()

Talk Show ()

Telenovelas ()

Programas culinários ()

Canais religiosos ()

Variedades ()

Outros: _____

Atualmente, quais são seus programas de TV preferidos?

Tem algum canal de TV predileto?

Sim () Não ()

Qual? _____

Atualmente, assiste algum canal cultural?

Mencione os canais culturais que assiste? Costuma ouvir rádio?

Costuma ouvir rádio em que ocasião?

Sim () Não ()

Em que ocasião?

Casa ()

Carro ()

Trabalho ()

Ônibus ()

Outros:

Em geral, por qual das seguintes razões voce liga o rádio?

Para ouvir um programa específico ()

Para lhe fazer companhia ()

Outras: _____

Tem alguma emissora ou estação preferida?

Sim () Não (). Qual ? _____

Viagens

Faz viagens turísticas?

Sim () Não ().

Que locais já conheceu?

Cuidados Com o corpo

Costuma cuidar-se com a alimentação?

Sim () Não ()

Está fazendo alguma dieta?

Sim () Não (). Qual? _____

Qual o principal motivo que o/a leva a cuidar da alimentação?

Para manter a forma ()

Para recuperar a forma ()

Para recuperar/manter a saúde ()

Para evitar doenças ()

Para sentir-se mais disposto ()

Outras razões: _____

Costuma ingerir algum tipo de complemento/suplemento alimentar?

Sim () Não (). Qual? _____

Qual é o principal motivo para ingerir suplemento alimentar?

Para manter a forma ()

Para recuperar a forma ()

Para melhorar o desempenho nos exercícios físicos ()

Para recuperar/manter a saúde ()

Para sentir-se mais disposto ()

Outras razões: _____

Intervenções no corpo

Você já realizou intervenções no corpo para manter, melhor ou modificar a forma corporal?

Sim () Não (). Que tipo de intervenção?

Qual é o principal motivo levou você a realizar uma intervenção?

Para manter a forma ()

Para recuperar a forma ()

Para melhorar o desempenho nos exercícios físicos ()

Para recuperar/manter a saúde ()

Para sentir-se mais disposto ()

Outras razões: _____

Gostaria de realizar uma intervenção no corpo para manter, melhorar ou modificar a forma do corpo?

Sim () Não ()

Que tipo de intervenção?

Que motivo teria para realizar essa intervenção?

Qual é o principal motivo para ingerir suplemento alimentar?

Para manter a forma ()

Para recuperar a forma ()

Para melhorar o desempenho nos exercícios físicos ()

Para recuperar/manter a saúde ()

Para sentir-se mais disposto ()

Outras razões: _____

Massagem

Você já se submeteu a algum tipo de massagem?

Sim () Não (). Qual? _____

Quando foi a última vez?

Faz [][] semanas

Faz [][] meses

Faz [][] anos

Aproximadamente, quantas vezes no ano você participa de uma sessão de massagem?

[][] vezes por ano.

Prática Religiosa

Professa alguma religião?

Sim () Não (). Qual? _____

Costuma sair de casa para assistir cultos e/ou outras atividades vinculadas a alguma religião?

Sim () Não ().

Quanto foi a última vez que participou de um culto ou uma prática religiosa?

Faz [][] semanas

Faz [][] meses

Faz [][] anos.

Em geral, com que frequência costuma participar de cultos ou atividades religiosas?

[][] vezes por semana

[][] vezes por mês

[][] vezes por ano.

Em geral, quanto tempo dedica à prática religiosa?

[][] horas [][] minutos por dia

Que tipo de
prática? _____

Dimensão 5: Prática de Yôga

Gosta de praticar yôga?

Sim () Não ()

Há quanto tempo pratica Yôga?

[][] semana/s

[][] mês/eses

[][] ano/s.

Em geral, com que frequência costuma praticar yôga?

[][] vezes por semana

Em geral, quanto tempo dedica à prática de yôga por dia?

[][] horas [][] minutos por dia

Em geral, com que frequência costuma participar de cultos ou atividades religiosas?

[][] vezes por semana

[][] vezes por mês

[][] vezes por ano.

Outras colocações sobre a sua prática de yôga?

Pratica yôga em casa?

Sim () Não ()

Em geral, com que frequência costuma participar de cultos ou atividades religiosas?

[][] vezes por semana

[][] vezes por mês

[][] vezes por ano.

Em geral, quanto tempo dedica à prática religiosa?

[][] horas [][] minutos por dia

O que fez voce procurar a prática de yôga?

Identifico-me com a cultura oriental ()

Foi indicação de um/a amigo/a ()

Orientação médica ()

Por ser uma prática corporal que tem outro ritmo ()

Por ser uma prática corporal que tem outros princípios ()

Por ser uma prática corporal que eu consigo fazer ()

Porque rompe com os princípios de estética corporal que é veiculada pela mídia ()

Porque rompe com a ideia do mais forte, o mais rápido, o mais belo que existe nas outras práticas corporais ()

Por trazer princípios religiosos ()

Outros:

Quais são os benefícios que você sente com a yôga?

Meu corpo ficou mais bonito ()

Minha saúde melhorou ()

Minha disposição melhorou ()

Minha vitalidade melhorou ()

Minha postura melhorou ()

Não tem diferença das outras práticas corporais ()

Outros:

Explique qual a diferença que voce percebe na yôga para as outras práticas corporais.

O que você mais gosta na prática de Yôga?

As posturas (ásanas/ exercícios físicos) ()

Os exercícios respiratórios (pranas) ()

O ciclo de amigos que fiz ()

Do/da professor/a ()

Do momento do centramento e aquecimento ()

Do momento do relaxamento ()

Das orientações religiosas/espirituais ()

Outros:

Qual o sentido da frase “o Deus que habita em mim saúda o Deus que habita em você” (Namastê), no momento da saudação final?

O principal pedido do professor no início da aula é estarmos com a “presença plena”, o que isso significa?

O que é energia sutil?

O que leva dessa prática para a sua vida?

Tem outras colocações que queira fazer sobre a prática de Yôga?

Fim

Meus contatos: e-mail: ligiarsgomes@hotmail.com

Telefone celular: (27) 9 81 69 74 24

Fixo: (27) 33 15 62 84

ANEXO B - Entrevista com os/as usuários/as**Dados pessoais:**

Nome: _____

Data de nascimento __/__/__

Data da entrevista: __/__/__

Endereço: _____

Telefone: _____

Profissão: _____

Escolaridade _____

Formação Inicial: _____

Formação Continuada: _____

Vínculo Empregatício:

Tempo de Atuação Profissional: _____

Estado Civil: Casado/a() Solteiro/a() Divorciado/a() Viúvo/a()

Número de dependentes/ Filhos: _____

Outros familiares moram juntos _____

Dimensões da entrevista:**1. A escolha, o tempo de prática e a concepção do yoga**

- 1) Há quanto tempo pratica yoga?
- 2) Por que se interessou em fazer yoga?
- 3) O que é o yoga?
- 6) O que você mais gosta e por quê?
- 7) O que menos te interessa na aula de yoga?
- 8) Você pesquisa, estuda sobre o tema do yoga? O que já aprendeu?

9) O yoga tem ajudado no seu cotidiano? Como?

2. Outras práticas corporais que utiliza

10) Pratica outras atividades físicas?

11) Porque escolhe estas práticas?

3. O SOE, o grupo e a/o professora/o

12) Fale sobre a professora?

13) Fale sobre a turma? Qual a sua impressão da turma?

14) Fez amigas nesta turma?

15) Como você ver a aula da pedra da cebola? Como ver esse serviço?

16) Fale sobre a aula?

4. Benefícios da prática

17) Quais os benefícios da aula de yoga?

18) Percebe diferença entre antes de depois da aula em sua vida? Se sim, quais?

5. A repercussão da prática entre amigos e familiares

19) O que as pessoas falam quando sabem que você pratica ioga?

20) Existe preconceito com pessoas que praticam ioga?

6. Yoga e religião

21) Qual a sua religião?

22) Vincula o yoga a religião? Fale sobre isso?

ANEXO C- Entrevista com os professores**Dados pessoais:**

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Casado (a) Sim () Não ()

Número de dependentes: filhas () Filhos ()

Formação Inicial: _____

Ano de formação: _____

Pós-Graduação: _____

Dados profissionais

Renda salarial:

1 salário () 2 ou 3 salários () De 3 a 4 salários () De 4 a 5 salários () mais de 6 salários ()

Vínculo Empregatício: _____

Tempo de atuação: _____

Que tipo de atividade profissional já exerceu?

Dados sobre a formação e o yoga

Porque seu interesse em trabalhar com yoga?

Você trabalhou com yoga antes dessa formação?

Há quantos anos trabalhou com o yoga?

Ano da formação em yoga?

A formação foi suficiente para trabalhar com o yoga?

Você acha que a formação foi suficiente para atuar com o yoga?

Você acha que os professores da formadores estavam preparados para ministrar o curso?

Por que resolveu trabalhar com yoga?

Qual o perfil da turma que participou do curso?

Existe diferença entre dar uma aula de yoga em relação as aulas que voce ministra no SOE?

Você prefere atuar com yoga ou com as outras práticas?

O que é yoga pra você?

Interesses dos/as alunos/as

Quais são os interesses que estão em jogo no momento que um aluno vai buscar o Yoga? Qual é a sua opinião?

No final da aula, sempre tem alunos que querem conversar com voce? O que eles desejam naquele momento?

Quais os valores da yoga que eles querem apreender?

Eu percebo que querem que você lhes ensine mais coisas sobre o yoga? Estou certa ou não?

Representações do Yoga, signos e linguagens.

O que você quer dizer com a frase dita sempre em todas as aulas: controle a sua mente?

Existe uma mente e um eu em nosso psiquismo na visão da yoga, você consegue fazer essa distinção?

Você é religioso?

Você acredita em reencarnação?

A política que trata do yoga no SOE

Como que você entendeu a proposta da SEMUS ao ofertar esse curso de yoga?

Existe uma política que dê continuidade a formação em yoga?

Como é pra você o vinculo entre yoga e religião?

Você identificou este aspecto da religião na sua formação?

De que forma que o corpo é percebido na aula de yoga pra você?